پھلوں سے علاج

عام بیماریوں کا آسان ترین علاج

Scanned by CamScanner

39- روزانہ نہار منہ سیب کا استعمال صحت کو قابل رشک بنا دیتا ہے۔

44- یرقان کے لیے سنگترہ بے نظیر دوا ہے۔

22- خون بنانے میں ~~انجیر کے بعد~~ انجیر انگور کے بعد سیب انجیر کا نمبر آتا ہے

51- دو لیموں کے رس میں ½ پاؤ کھولتا ہوا پانی ڈال کر + شہد رات کو سوتے وقت پینا زکام میں اکسیر ہے

41- درد دل میں ۵ عدد کیلا + ۱ تولہ شہد ملا کر کھانا۔

Scanned by CamScanner

عام بیماریوں کا آسان ترین گھریلو علاج

پھلوں سے علاج

مرتبہ

حکیم فیض عالم فیض صاحب فتحپوری

ناشر

وینس بک سیلرز، نوشین سنٹر اردو بازار کراچی

Scanned by CamScanner

نام کتاب .. .. .. پھلوں سے علاج

مرتبہ .. .. .. فیض عالم فیض

مطبع .. .. .. المخزن پرنٹرز کراچی

ناشر .. .. .. وینس بکسیلرز

قیمت .. .. .. ۹/= روپے

Scanned by CamScanner

فہرست

آم ۹
انگور ۲۰
انار ۲۸
سیب ۳۸
سنترہ ۴۴

Scanned by CamScanner

لیموں ۵۹

کیلا ۶۰

خربوزہ ۶۴

امرود ۶۷

فالسہ ۷۰

تربوز ۷۲

اخروٹ ۷۸

جامن ۸۳

خوبانی ۸۹

آلو بخارا ۹۱

انناس ۹۳

بادام ۹۷

Scanned by CamScanner

آڑو ۱۰۵

پپیتہ ۱۰۷

حلوا کدو ۱۰۹

انجیر ۱۱۱

نارنگی ۱۱۳

چلغوزہ ۱۱۵

سپاری ۱۱۷

لوکاٹ ۱۱۹

بیر ۱۲۱

املی ۱۲۳

گرما ۱۲۵

سردا ۱۲۷

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

پیش لفظ

اس کتاب سے پہلے "سبزیوں سے علاج" اور "گھریلو چٹکلے" نامی میری دو کتابیں مارکیٹ میں آچکی ہیں۔ جو ہاتھوں ہاتھ فروخت ہوئیں۔ گھریلو چٹکلے میں نے مکمل طور پر صاف ستھری اور پاکیزہ کتاب رکھی تھی۔ یعنی اس میں جنسی بیماریوں کا کوئی ذکر نہیں تھا۔ ایسی بیماریوں کی ایک علیحدہ کتاب تیار کر رہا ہوں۔

یہ پھلوں سے علاج حاضر ہے اس کے بعد خشک میوں سے علاج" اور" پھلوں اور سبزیوں سے علاج" نامی کتابیں جلد ہی آپ کو مارکیٹ میں مل جائیں گی۔ جو آپ کی ضرورت کے مطابق ہیں۔

فیض

جنوری ۸۷ء

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

آم

(عربی) انبج (فارسی) انبہ

آم کو پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے۔ یہ ایک مقبول پھل ہے اور اس کا شمار بہترین پھلوں میں ہوتا ہے۔ ذائقہ اور شفائی اثرات میں کوئی اس کا مقابل نہیں۔

آم کی بے شمار قسمیں ہیں جو اپنے ذائقہ و رنگ سے پہچانی جاتی ہیں۔ تاہم کوئی ان کا شمار نہیں کر سکتا۔ کیونکہ ہر قسم اپنی لذت بناوٹ، سائز و لطافت میں منفرد ہے۔ عموماً یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ قلمی اور تخمی۔

کچا آم جب تک اس میں گٹھلی پیدا نہیں ہوتی کیری کہتے ہیں۔ کچے آم بعض امراض میں نقصان دیتے ہیں۔ کچے آم کا مزہ

Scanned by CamScanner

ترش اور ریشے کا شیریں ہوتا ہے۔ بعض آم کھٹ میٹھے بھی ہوتے ہیں۔ پکا آم جسم میں صلاحیت عمل و توانائی بخشتا ہے۔ جگر معدہ، سینہ، پھیپھڑوں دل و دماغ کو طاقت بخشتا ہے
خالی معدہ آم کا استعمال نہیں کرنا چاہیے آم کھانے کے بعد دودھ کی پتلی سی لسی پینی چاہیے۔ بعض لوگ آم کھا کر خود کو بوجھل محسوس کرتے ہیں۔ انہیں چاہیے کہ آم کے بعد جامن کے چند دانے کھائیں۔ طبیعت بشاش ہو جائے گی۔
آم تمام عمر کے لوگوں کے لیے مفید ہے۔ کمزور اور لاغر جسم والوں کے لئے تو عمدہ قسم کا قدرتی غذائی ٹانک۔ حاملہ عورتیں جو آم کھاتی ہیں ان کی اولاد خوبرو ہوتی ہے۔ دودھ پلانے والی عورتوں میں آم کھانے سے دودھ بڑھ جاتا ہے۔ یہ خون پیدا کرنے کی قدرتی دوا ہے۔ یہ خوش ذائقہ پھل نہ صرف گوشت پیدا کرتا ہے بلکہ نشاستہ دار روغنی اجزا کے علاوہ فاسفورس، فولاد، کیلشیم، پوٹاسیم، گلوکوز ۲۵ فیصد مصفا پانی ۷۵ فیصد اپنے اندر سموئے ہوئے ہے۔

آم کی چھال خشک اور قابض ہے مگر ضعف معدہ کی حالت میں مقوی، چھال کا سفوف جریان الرحم کے لئے اکسیر ہے (خوراک ۳ ماشہ دن میں دو بار)

اگر رات کے وقت ایک تولہ چھال پانی میں بھگو دیں اور صبح کو پی لیں تو سوزاک کو چالیس دن میں آرام ہو جائے گا آم کی چھال کو ابال کر دینے سے حیض کی خرابیاں دور ہو جاتی

آم کی چھال ۳ تولہ رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھگوکر اوس (کھلی ہوا) میں رکھ دیں، صبح مل کر چھان کر ۶ ماشہ شہد ملاکر پی لیں، صفراوی بخار موسمی یا پیشاب سے خون آنے کو رفع کرتی ہے۔

آم کے پتوں کا جوشاندہ سوزاک کا مریض اگر ۴۰ دن استعمال کرے تو سوزاک کافور ہوگا۔ سبز پتے کوٹ کو چلم میں رکھ کر کش لگانے سے بواسیر دور ہو جاتی ہے۔ مسوں کو خشک پتوں کی بھاپ دینا بھی مفید ہے۔

آم کا پھول جب پہلے پہل دیکھیں تو ان کو توڑ کر ہاتھوں میں اچھی طرح مسل دیں۔ اس کا اثر سال بھر رہے گا۔ اگر کسی کو بھڑ یا بچھو وغیرہ زہریلے جانور نے کاٹا ہو تو اس جگہ تین بار ہاتھ پھیرنے سے تکلیف دور ہو جائے گی۔ پھول کو بھی بھڑ یا بچھو کے ڈنگ والی جگہ پہ ملنے سے درد کافور ہو جاتا ہے۔

میٹھا آم، جو عام طور پر مالدہ، لنگڑا، دسہری وغیرہ ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ اعلیٰ درجہ کا مقوی باہ ہے۔ یہ خون پیدا کر کے

Scanned by CamScanner

جسم کو موٹا کرتا ہے اور قبض ہٹاتا ہے۔ ایسے میٹھے آموں کا رس سے مندرجہ ذیل نسخے تیار کر کے فائدہ اٹھایئے۔

تپ دق کی بیماری میں کسی پتھر یا چینی کے برتن میں تازہ میٹھے اور رسیلے آموں کا رس پندرہ بیس تولہ بھر نچوڑیں۔ اس میں شہد ۵ تولہ ملا کر صبح و شام استعمال کریں اور دن رات میں دو تین بار گائے یا بکری کا تازہ دودھ مصری ڈال کر پی جایا کریں۔ پانی ہی استعمال کیا جائے تو اچھا ہے اس طرح ۲۱ دن تجربہ کرنے سے تپ دق جیسی لا علاج بیماری والا آدمی بھی تندرستی حاصل کرنے لگتا ہے NB

سنگرہنی یا پیٹ کے دیگر امراض میں صبح ۹ بجے دو بڑے اور پکے ہوئے آم لیں، ان کا چھلکا چھیل کر پھینک دیں اور گودا کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک قلعی دار برتن میں ابال کر ٹھنڈا کیا جائے دودھ اتنا ڈالیں جس سے آم کے ٹکڑے دب جائیں۔ پھر آم کے ٹکڑے کو چمچہ سے کھا کر وہی دودھ اوپر سے پی لیں۔

صبح اس طرح آم کھا لینے کے بعد دن بھر تین تین گھنٹے بعد تین چھٹانک دودھ پینا چاہیے اس بات کا خیال رہے کہ آم اور دودھ کے سوا اور کوئی چیز کھائی پی نہ جائے۔

جب دستوں کی تعداد میں کمی آ جائے تو مریض کو دو آم دوپہر کے وقت بھی اسی طرح دودھ کے ساتھ دینا شروع کر دیں۔ دو ہفتہ

Scanned by CamScanner

تک اسی طرح باقاعدگی سے آم کھاتے رہنے سے منگرہنی کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

پختہ میٹھے آم کا رس ایک چھٹانک لے کر اس میں ایک تولہ شہد شامل کر کے روزانہ پلائیں۔ کچھ عرصہ کے استعمال سے تلی کا ورم دور ہو جائے گا۔

میٹھے آم کا رس ۵ تولہ، سونٹھ ۲ ماشہ۔ سونٹھ پیس کر رس میں ملائیں اور صبح کے وقت پلائیں۔ ہاضمہ کی کمزوری دور ہو گی۔

آم کا تازہ میٹھا رس پاؤ بھر تازہ دودھ ایک چھٹانک، ادرک کا تازہ رس، چائے کا ایک چمچہ (اگر جی چاہے تو بقدر ذائقہ شکر بھی شریک کر لی جائے) سب کو اچھی طرح ملا کر ایک مرتبہ کھا لیں، روزانہ اسی طرح تیار کر کے استعمال کیا جائے۔

فوائد: بے حد مقوی دماغ ہے، ضعف دماغ کی وجہ سے دائمی درد سر، گرانی اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور لاغری جسم بھی فربہی میں بدل جاتی ہے مولد خون بھی ہے۔

مذکورہ مرکب علاوہ فوائد مندرجہ ذیل کے قلب و جگر کو بھی طاقت بخشتا ہے سانس مشکل سے نکلتا ہو، رنگ زرد ہو رہا ہو کمزوری بڑھ رہی ہو تو اسے آزمایئے۔

Scanned by CamScanner

آموں کا تازہ رس جو خوب پتلا اور میٹھا ہو ۵ تولہ (بعد میں دس تولہ بھی کیا جا سکتا ہے) میٹھا دہی تازہ ایک یا دو تولہ، ادرک کا رس چائے کا ایک چمچہ بھر، سب کو خوب اچھی طرح ملا کر پی لیں۔ ایسی ایک خوراک دن میں تین بار تک دی جا سکتی ہے۔ آنتوں کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

پرانے دست، غذا کا خام حالت میں دستوں سے نکلنا، آنتوں اور معدہ کی کمزوری اور بواسیر کے لئے مفید ہے۔

نہایت پختہ اور شیریں آم کا رس جو پتلا اور تازہ ہو ایک پاؤ دودھ گائے تازہ آدھ پاؤ، خالص گھی چمچہ اوسط، ادرک تازہ رس ایک چمچہ چائے۔

سب کو خوب ملا کر اور پھر آدھی چھٹانک شکر حل کر کے پی لیا جائے۔ آم کا رس آہستہ آہستہ بڑھاتے رہیں ایک دو مہینے تک صرف یہی مرکب استعمال میں رہے۔ اس کے سوائے کوئی چیز غذا میں نہ کھائی جائے۔ خون کی کمی کو دور کرتا ہے

فوائد:

کمی خون کی شدید سے شدید صورت کو بھی دور کرتا ہے خون بکثرت پیدا کرتا ہے، لاغر جسم کو کافی موٹا کرتا ہے اور طاقتور بھی کرتا ہے، جسم کی خشکی، بے رونقی، زردی اور ضعف زائل کرتا ہے اس

Scanned by CamScanner

سے بہتر غذا علاج لاغری شدید کا ملنا مشکل ہے۔

آم کا تازہ میٹھا پتلا رس پاؤ بھر، سفوف ستا اور چھ ماشہ، سفوف ثعلب چھ ماشہ، تازہ دودھ دو چھٹانک، ادرک کا رس چھ ماشہ پیاز کا رس ایک تولہ، انڈے کی زردی ایک عدد، عمدہ دیسی گھی ایک تولہ، زعفران تین رتی (گلاب کا عرق ایک تولہ میں حل کر کے) سب چیزوں کو خوب اچھی طرح ملا کر آدھی چھٹانک باریک پسی ہوئی مصری شریک کر کے پی لیا جائے دو ہفتہ بعد اس کا نصف وزن یا پورا نسخہ تیار کر کے شام کو بھی استعمال کیا جائے۔

فوائد:

تقویت باہ، تولید منی، تولید خون، فربہی، تقویت جسم اور اعضائے رئیسہ کے لئے بہترین غذائی مفرح بھی ہے اور مقوی بھی، بدن کو کافی سرخ و سفید بنانے والا نسخہ ہے امراض مردانہ کے لئے بے حد مفید ہے۔

آم کا رس دو تولہ، عرق گلاب دو تولہ، گلوکوز ایک تولہ۔ کیلشیم واٹر یعنی چونے کا پانی ڈھائی تولہ سب کو ملا کر ایسی دو تین خوراک روزانہ دینے سے وہ فوائد ظہور میں آئے ہیں۔ کہ قیمتی انجکشن بھی مقابلہ میں فیل ہو جاتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

دو تین کچے آم شام کو بھون لیں اور رات بھر کسی کھلی جگہ پر پڑا رہنے دیں۔ سویرے انھیں مسل کر شربت سا بنا لیں اور ایک چٹکی بھنا ہوا زیرہ ذرا سا نمک اور کالی مرچ ڈال کر پی جائیں۔ اس سے گرمیوں میں لو کبھی اثر نہ کرے گی۔ غیر ضروری پیاس نہ لگے گی اور دن بھر طبیعت میں تازگی بنی رہے گی۔

دافع لو کے لئے دو تین کچے آم بیس پچیس گرم بھوبھل میں رکھ کر جب کافی نرم اور کچھ داغ آلود ہو جائیں، نکال کر پانی میں مل کر چھان لیا جائے اور پانی میں بقدر ذائقہ شکر ملا کر سادہ یا برف سے ٹھنڈا کر کے شربت کی طرح پی لیا کریں۔

فوائد: مسکن حرارت ہے پیاس بجھاتا ہے۔ موسم گرما میں لو لگنے سے محفوظ رکھتا ہے لوزدہ مریض کو وقفہ دفعہ سے پلایا جائے تمام تکلیفوں بخار، سوزش، بے چینی، دردسر وغیرہ کو دور کرتا ہے

سرخ مرچ، چھلا ہوا لہسن، نمک، سونٹھ ہر ایک ایک چھٹانک ہر ایک کو علیحدہ علیحدہ باریک پیس کر ملا لیں اور ایک پاؤ خالص سرکہ ملا لیں۔

پھر ایک سیر کچے آموں کو چھوٹی چھوٹی پھانکیں بنا کر پانی میں جوش دے کر پھر ان پھانکوں کو ہوا میں پھیلا دیں۔ تاکہ پانی خشک ہو جائے پھر ایک بوتل سرکہ انگوری میں ایک بوتل میرداتہ کھانڈ ملا کر آگ پر

Scanned by CamScanner

مربہ جیسی چاشنی پکا دیں پھر اس چاشنی میں کچے آم کی پھانکیں اور باقی تمام مصالحہ ڈال دیں اور ساتھ ہی ایک پاؤ کشمش، ایک پاؤ چھوہارے تراشے ہوئے اور ایک تولہ الائچی دانہ پسا ہوا ڈال دیں۔ اگر اقوام زیادہ گاڑھا ہو تو اور سرکہ ڈال کر قوام پتلا کر لیں۔ تھوڑی دیر آگ پر رہنے دیں اس کے بعد شیشے یا چینی کے برتن یا مرتبان میں ڈال دیں۔ آم کی یہ کھٹی میٹھی چٹنی بھوک بڑھاتی ہے۔ لذیذ بھی بے حد ہے۔

آم کے پتے بہت سے امراض میں کارآمد ثابت ہوتے ہیں مثلاً۔

ذیابطیس جیسی بیماری، جو قیمتی ادویہ سے بھی نہیں جاتی اس کے علاج کے لئے آم کے پتے اکسیری حیثیت رکھتے ہیں۔ آم کے ایسے پتے جو خود جھڑ جائیں، اکٹھے کر کے سایہ میں خشک کر لیجئے پھر انھیں باریک پیس لیجئے۔

پس اکسیری دوا تیار ہے۔ ڈیڑھ ماشہ صبح اور ڈیڑھ ماشہ شام تازہ پانی کے ساتھ دی جائے۔

یا۔ سایہ میں خشک کئے ہوئے پتے ایک تولہ کو آدھا سیر پانی میں جوش دے کر آدھا پاؤ پانی باقی رہنے پر کپڑے میں چھان کر صبح و شام مریض کو پلا دیا کریں۔

Scanned by CamScanner

آم کے پتے کو خشک کر کے باریک کر کے کپڑ چھان کریں اور دن میں تین بار صبح، دوپہر شام چھ چھ ماشہ ہمراہ آب گرم دیں۔ پیچش وسنگرہنی کو آرام آجائے گا۔

ہیضہ کے مریض کو جب کہ اُسے دو تین قے و دست آ چکے ہوں دو تولہ آم کے تازہ نرم پتے کچل کر آدھ سیر پانی میں جوش دے کر آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے چھان کر نیم گرم پلائیں۔

آنکھ کے مریض کو آم کے سیر تازہ پتوں کو پانی میں دھو کر، کچل کر تانبے کے برتن میں آٹھ سیر پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح اس برتن کو آگ پر چڑھائیں جب پانی آدھ سیر پانی باقی رہ جائے۔

چھان کر اسی پانی کو پھر آگ پر پکائیں جب شہد کی طرح گاڑھا ہو جائے تب اتار کر شیشی میں بھریں، ضرورت کے وقت اس میں سے دو رتی کے قریب چھ ماشہ صاف پانی میں ملا کر دو دو تین تین قطرے آنکھ میں تین بار ٹپکائیں۔

آنکھ کی سرخی، کھجلی، ورم، پانی جانا، زخم آنکھ، گندہ پن، سب دور ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کی دور کی نگاہ ہے کمزور ہے ان کو بھی فائدہ ہوگا

جگر کی کمزوری کی وجہ سے پتلا دست آتا ہو، بھوک کم لگتی ہو ہاضمہ کمزور ہو تو آم کے پتوں کی چائے بغیر دودھ کے استعمال کرائیں چھ ماشہ آم کے پتوں کو سایہ میں خشک کر کے پاؤ بھر پانی میں جوش دیں

Scanned by CamScanner

آدھ پاؤ پانی رہنے دیں پھر چھان کر کسی قدر مٹھائی ملا کر صبح و شام پیئں۔

گردہ و مثانہ کی ریت کے لئے اسراری نسخہ۔ آم کے سبز پتے سایہ میں خشک کر کے سفوف بنائیں اور بقدر چھ ماشہ باسی پانی کے ساتھ روزانہ استعمال کرائیں پندرہ بیس روز کے اندر کنکری، ریت اور کنکری رفع ہو جائیں گی۔

✻

Scanned by CamScanner

انگور

(عربی) عنب (بنگالی) داکھ

انگور کی بیل ہوتی ہے ۔ اس کا شمار زمانہ قدیم ہی سے غذائیت سے بھرپور اعلیٰ قسم کے پھلوں میں ہوتا ہے ۔

انگور کی بیل تین چار سال بعد پھل دینا شروع کر دیتی ہے ۔ انگور جسامت رنگ اور مزے کے لحاظ سے مختلف قسم کے ہوتے ہیں مثلاً کالا انگور، سندرخانی انگور، لمبا انگور، گول انگور، موٹا دانہ دار، الغرض اس کی کئی قسمیں ہیں ۔ بعض انگور سرخ بعض سیاہ اور سفیدی مائل ہوتے ہیں ۔

مشہور میوہ ہے چھوٹے انگور کو جس میں دانہ نہیں ہوتا انگور یا بدانہ کہتے ہیں ۔ یہی جب خشک ہو جاتا ہے تو اس کو کشمش کہتے ہیں

رنگ - زرد اور سیاہ دو قسم ہوتا ہے۔ ذائقہ۔ شیریں چاشنی دار۔
خام ترش۔ مزاج پختہ گرم تر درجہ ا - خام سرد خشک درجہ ا۔ مقدار
خوراک - بقدر ہضم۔ مقام پیدائش - علاقہ سرحد، بلوچستان۔ کشمیر قندھار
افغانستان۔ مصلح۔ تخم کرفس۔ بادیان۔ زود ہضم اور کثیر الغذا ہے
خون بکثرت پیدا کرتا ہے۔

بدن کو فربہ کرتا ہے۔ مصفیٰ خون بھی ہے سودادی اور احتراقی
مواد کو دفع کرتا ہے۔ پختہ انگور ملین ہوتا ہے اور بکثرت کھانے سے
اسہال آنے لگتے ہیں۔ لیکن انگور خام قابض ہوتا ہے اور مرض اسہال
میں مفید ہے۔ دوا اکشا آسوا اور ماء اللحم انگوری اس کے مشہور مرکبات
ہیں - کیمیائی تجزیہ سے اس میں کاربوہائیڈریٹس ۷، ۶ فی صد پروٹین
۸ ا فی صد کے علاوہ وٹامن اے ۸۰ فی صد۔ انٹرنیشنل یونٹ وٹامن سی
چار ملی گرام فی سو گرام، کیلسیم ۱۹ ملی گرام اور آئرن ۳ ملی گرام فی سو
گراموں میں پائے گئے ہیں۔

گرم تر، قبض کشا ہے بہت طاقت بخش ہے دل و دماغ، معدہ
پھیپھڑا اور انتڑیوں کو طاقت دیتا ہے۔ سفید انگور لال کالے انگور کی
نسبت بہتر ہے۔

دل کو خوش کرنے والا۔ خون بہت پیدا کرنے والا ہے۔ بلغم
کے سینہ کے جملہ امراض، تپ دق، زکام، نزلہ، کھانسی کے لئے بہت

Scanned by CamScanner

مفید ہے ۔ جلدی ہضم ہو جاتا ہے جو مریض بہت کمزور ہو گیا ہو اسے انگور کا تازہ رس یا جوش دے کر گاڑھا کیا ہوا گلوکوزہ پانی دودھ میں گھول کر دیتے ہیں ۔ یہ طاقت بخش اور جلدی ہضم کرنے والا ہے ۔ پانی میں گھولنے سے گلوکوزہ کی تاثیر سرد ہو جاتی ہے ۔

قدرت نے انگور میں کئی بیماریوں کو دور کرنے کی عجیب تاثیر بھر دی ہے ۔

کان سے پیپ خارج ہوتی ہو تو ترش انگور کے رس کو آگ پر رکھ کر پکا لیجئے ۔ جب قوام قدرے گاڑھا ہو جائے تو کسی چوڑے منہ کی شیشی میں محفوظ رکھ لیجئے ۔ بوقت ضرورت ڈگنے شہد میں حل کر

خون بنانے میں انگور کا مقابلہ انجیر کے سوا کوئی دوا اور غذا نہیں کرتی ۔ پکے ہوئے انگور جسم کو غذائیت فراہم کرتے ہیں جس سے جسم کو تقویت حاصل ہوتی ہے ۔ اور بیماری کے خلاف قوت مدافعت بڑھتی ہے ۔ ایسے لوگ جن کو گردوں کا عارضہ ہو یا پتھری کی وجہ سے پیشاب رُک کر آتا ہو ایسے لوگوں کو انگور بطور دوا استعمال کرنا چاہیے ۔ کیونکہ یہ پیشاب آور ہے اور گردوں سے ریت کے ذرّے نکال دیتا ہے

انگور کا مزاج گرم تر ہے اور اس میں انگوری شکر کیلسیم حیاتین اور معدنی نمکیات کی کثیر مقدار پائی جاتی ہے ۔ تازہ انگور کے علاوہ خشک انگور بھی بہت فائدے دیتا ہے ۔ منقیٰ جس کو متعدد امراض میں بطور

دوا استعمال کیا جاتا ہے یہ دائمی قبض اور جوڑوں کے امراض کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

بیدانہ انگور جب بیل پر پک کر سوکھ جاتا ہے تو اسے کشمش کا نام دیا جاتا ہے۔ بڑا انگور جو دانہ دار انگور بھی کہلاتا ہے اور بیل پر ہی پک کر خشک ہو جاتا ہے۔ اسے منقیٰ کا نام دیا جاتا۔ دائمی قبض ہو تو ۲۴ گھنٹے پانی میں بھگو کر صبح نہار منہ پانی پی لیا جائے اور منقیٰ کھا لیا جائے تو قبض جاتی رہتی ہے۔

کشمش سبز ۲ تولے اور مغز بادام شیریں ۱۲ عدد رات پانی میں بھگو کر صبح نہار منہ بادام چھیل کر دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے نہ صرف لاغری ختم ہوگی بلکہ جسم فربہ ہو جائے گا۔ حسن و تندرستی بحال ہوگی جسم توانا ہوگا۔ بھوک بڑھ جائے گی۔ اس پر عمل دو تین ماہ تک مسلسل کاربند رہنا چاہیے۔

مرگی کے مریضوں کے لیے انگور بہت فائدہ مند ہے۔ انگور کا رس نکال کر ایسے مریضوں کو تین مرتبہ دن میں پانچ پانچ تولہ پلانے سے مرگی کے مرض میں آرام آتا ہے۔ ایسے دودھ پینے والے بچے جو دانت نکال رہے ہوں یا جن کی ماؤں کے دودھ میں کمی ہو یا باہر کا دودھ استعمال کرایا جاتا ہو یا شیرخوارگی کے دیگر امراض شدت پیاس وغیرہ میں انگور کا رس شہد خالص ۱/۲ چمچ میں ملا کر استعمال کرانا چاہیے۔

بال جھڑ یعنی گنج کے لیے کشمش عمدہ ایک حصہ اور ایلوا نصف حصہ لے کر کھرل میں ڈال کر خوب پیس لیں اور پانی ملا کر لیپ تیار کریں چند روز یہی لیپ لگانے سے گنج کی بیماری دور ہو کر نہایت عمدہ بال پیدا ہو جائیں گے۔

مغز بادام ایک تولہ، سفوف ملہٹی ایک تولہ، منقہ جس میں سے بیج نکال لئے گئے ہوں ایک تولہ، سب کو پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی منہ میں رکھ کر چوستے رہیں۔ کھانسی کافور ہو جائے گی، دو تین دن چوستے رہیں۔

ترش انگور کا پانی نکال کر ڈراپر وغیرہ سے دو دو بوند دکھتی ہوئی آنکھوں میں ڈالیں۔ آرام ہو جائے گا۔

آنکھ میں خارش ہو، پلکوں کے بال گرنے شروع ہو جائیں تو انگور کا پانی لے کر آگ پر رکھ کر پکائیں، قوام گاڑھا ہونے پر شیشی میں سنبھال رکھیں، رات کو سلائی سے آنکھوں میں لگائیں آرام ہو گا۔

میٹھے انگور کا رس نکال کر اسکو ناک میں کھنچوائیں تو نکسیر فوراً بند ہو جائے گی۔

اندام نہانی سے سفید رطوبت بہتی رہتی ہو۔ ہاضمہ بگڑ گیا ہو، چہرہ بے رونق ہو رہا ہے، پیٹ پھول گیا ہو، قبض اور درد سر کی شکایت رہتی ہو تو انگور کا رس ایک چمچہ (۹۰ بوند) صبح و شام استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ حاملہ عورت کو اگر روز بلا ناغہ دیا جائے تو اسے غشی، چکر،

Scanned by CamScanner

درد دانت، مروڑ، سوزش، اپھارہ اور قبض وغیرہ کی شکایت نہ ہوگی پیٹ کا بچہ بھی تندرست اور مضبوط ہوگا۔

اگر کسی موسم میں انگور نہ ملیں تو کشمش استعمال کر سکتے ہیں۔ کشمش انگور کا سوکھا ہوا پھل ہے۔

کشمش صاف شدہ ۲ تولہ، زعفران ۴ رتی رات کو مٹی کے پیالہ میں ایک پاؤ پانی میں بھگو کر پیالہ پر ایک باریک کپڑا باندھ کر شبنم میں رکھ دیا جائے اور صبح اٹھ کر وہ کشمش کھا کر اوپر سے پانی پی لیا جائے تو دل کو طاقت حاصل ہے۔ مقوی دل ہے۔

مرگی کے لئے سفوف عاقر قرحا بہت باریک ایک تولہ کو دو تولہ منقہ (جس میں سے بیج نکال دیئے گئے ہوں) کے ساتھ رگڑ کر معجون بنا لیجئے۔

دو ماشہ روزانہ سے شروع کر کے تین چار ماشہ روزانہ تک پہنچائیں پھر قدرت کا عجوبہ دیکھیں۔ کوڑیوں کی دوا جواہرات کا مقابلہ کرتی ہے

مرض خفقان کے لئے کشمش سبز عمدہ آدھی چھٹانک لے کر کسی چینی کی پلیٹ میں ڈال کر عرق گلاب دو چھٹانک ملا کر رکھ دیجئے۔ صبح کے وقت پہلے کشمش کھلا کر پھر عرق گلاب میں قدرے مصری ملا کر پلا دیجئے متواتر ۲۱ روز کے استعمال سے یہ مرض دور ہو جائے گا۔

منقہ پندرہ دانہ (جس میں سے بیج نکال دیئے گئے ہوں) سرکہ انگوری دو تولہ میں رات بھر بھگو رکھئے۔ صبح قدرے نمک و کالی مرچ لگا کر

Scanned by CamScanner

کھلائیے ۔ اس نسخہ کے چند روز استعمال سے یرقان سے چھٹکارا حاصل ہو جائے گا ۔

متواتر پندرہ دن میٹھی کشمش کھانے سے (جس میں ترشی بہت کم ہو) بقدر چھٹانک روز کھاتے رہیں ۔ کشمش نہ ملے تو حسب طبیعت ایک یا آدھی چھٹانک (بیج نکال کر) کھا لیا کریں ۔ پرانی قبض میں بھی فائدہ ہو گا ۔

انگور کی بیل کے پتے دو تولہ کو پانی میں پیس کر چھان لیجئے اب اس میں لاہوری نمک ملا کر پلا دیجئے ۔ درد گردہ کا تڑپتا ہوا مریض چین پا جائے گا ۔

مغز بادام (چھلکا اُتارے بغیر) چار تولہ کشمش سبز دس تولہ نار جیل ، سات تولہ ، چھوہارے بے داغ آٹھ عدد ۔ سب کو کوٹ کر محفوظ رکھیں ، حیض کے دنوں میں پانچ تولہ روز گرم دودھ سے کھلاتے رہیں حیض کھل کر جاری ہو جائے گا ۔

بچوں کو قبض :

بچے کو کیسی ہی قبض کیوں نہ ہو ، ایک چمچہ رس دینے کے بعد ہی دست آ جاتا ہے ۔

دانت نکلتے وقت ہر روز صبح و شام رس دینے کے بعد بچہ نہ زیادہ روتا ہے اور نہ اُسے دانت نکلنے میں زیادہ تکلیف ہوتی ہے ۔ اس کے علاوہ بچے کو سوکھے کی بیماری بھی نہیں ہونے پاتی ۔ جن ننھے بچوں کو چکر

Scanned by CamScanner

اور فٹ آتے ہیں۔ انھیں کا رس دن میں تین بار پلایا جائے تو یقیناً چند روز میں فٹ آنے کی بیماری دور ہو جاتی ہے اور ان کی صحت بہت اچھی ہو جاتی ہے۔

معدہ کا بوجھل رہنا اپھارہ پن یا ڈکاریں گیسیں ریاح کی تکلیف میں انگور کا رس دن دو تین بار استعمال کرنا ان مرضوں سے نجات دلاتا ہے۔ عورتوں کے ایام میں کمی کی صورت میں یا کھل کر نہ ہونے پر انگور کا رس اور شربت بزوری ملا کر دینے سے شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

Scanned by CamScanner

انار

(عربی) رمان حلو (فارسی) انار شیریں۔(سندھی) داڑھو مٹھو

انار کو اللہ تعالیٰ نے دل کش رنگوں سے سرفراز کیا ہے۔ جو ہر دیکھنے والے کو بھلا لگتا ہے۔ انار نہایت خوش مزہ رسیلا پھل ہے۔ عام طور پہ اس کی تین قسمیں ہیں۔

۱۔ قندھاری ۲۔ بدانہ انار

۳۔ خامص انار

انار میں اجزا لحمیہ شکر کیلسیم فولاد اور فاسفورس جیسے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ جو خون کو اعتدال پر رکھتے ہیں۔ اس لئے غذائی کمی کے شکار حضرات کے لیے یہ ایک عمدہ ٹانک ہے انار میں حیاتین ج (وٹامن سی) بکثرت پائے جاتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

اس لیے جلدی امراض کا یہ ایک قدرتی علاج ہے۔ اس کا رس پیاس بجھاتا ہے، حرارت کم کرتا اور انرجی صلاحیت کو قائم رکھتا ہے۔ قوت بصارت تیز کرتا ہے۔ خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

یہ پھل نزلہ زکام کھانسی اور قبض شوگر اور بلغمی امراض والے لوگوں کو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

شیریں انار کسی نہ کسی درد کو ختم کرتا ہے اور شیطانی وسوسے سے بچاتا ہے۔

انار کے دانوں کو بیج سمیت کھانے سے معدہ صاف رہے گا۔ بالوں کی افزائش میں مدد دیتا ہے۔

بدن کو فربہ کرنے میں اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔

خون کو حالتِ اعتدال پہ رکھتا ہے اور خون کی پیدائش میں معاون ہے۔

نظام ہضم کو درست رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

بصارت جگر اور قلب کے لئے طاقت بخش ہے۔

خشک کھانسی میں میٹھا انار مفید ہے۔

طبیعت میں فرحت پیدا کرتا ہے پیاس بجھاتا اور غذائیت فراہم کرتا ہے۔

Scanned by CamScanner

میٹھا انار سرد تر، کھٹا انار سرد خشک، میٹھا انار ہی استعمال کرنا چاہیے ۔ اس سے کمزوری جگر، معدہ، سنگرہنی، دست اور قے جلد کا درد دور ہو جاتے ہیں۔

انار قدرے قابض ہے جسم کو موٹا کرتا ہے۔ کھٹا انار بلغم کو بگاڑتا ہے گرمی کو دور کرتا ہے۔ دونوں قسم کے انار اچھے ہیں۔ انار کا شربت سوزاک میں مفید ہے۔

انار کے چھلکے کا سفوف ٹھنڈے پانی سے پینا قابض ہے اور چاولوں کے دھودن کے ساتھ چھلکے کا استعمال عورتوں کے سفید خون پانی اور نکسیر اور بواسیر کے خون کو مفید ہے۔ انار دانہ، معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ قابض ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ شربت انار قے ابکائی، کھٹی ڈکار اور ہچکی کو مفید ہے۔ پیاس کو روکتا ہے۔ پیشاب کی جلن اور دل کی بے چینی کو دور کرتا ہے

انار کے دانوں کے رس کو تانبے کی کٹوری میں ڈال کر آگ پر پکائیں گاڑھا ہو جائے تو جست کی ڈبیہ میں رکھ لیں۔ روزانہ ایک ایک سلائی کو آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں کی خارش، پلکوں کے بال گرنا، آنکھوں کا سرخ رہنا وغیرہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

آنکھوں کی سرخی اور درد کرنے کے لئے، انار دانہ تراش شدہ کو لے پانی میں بھگو کر ملیں۔ اس طرح تقریباً ۵ تولہ پانی تیار کر کے اس میں ایک ماشہ افیون اور تین ماشہ پھٹکری حل کر کے اس کو آگ پر پکالیں۔ جب تمام پانی جل

Scanned by CamScanner

کر گولیاں بنانے کے لائق قوام ہو جائے تو لمبی لمبی گولیاں تیار کر کے رکھ چھوڑیں۔

بوقت ضرورت رات کے وقت ایک گولی لے کر عرق گلاب یا سادہ پانی میں گھس کر آنکھوں کے گرداگرد لیپ کریں۔

درد چشم، سرخی کے لئے ایک عجیب دوا ہے تقریباً پہلے روز ہی کافی آرام ہوتا ہے۔

دانتوں یا مسوڑھوں میں سے خون آتا رہتا ہو تو اس کے لئے ذیل کی دوا بنا لیجئے۔

انار کے پھول سایہ میں سکھا کر خوب باریک پیس لیجئے صبح و شام منجن کے طریقہ سے دانتوں پر لگایا کیجئے خون بند ہو جائے گا۔ اس طرح ہلتے دانت بھی مضبوط بن جاتے ہیں۔

انار کے دانے نکال لیجئے۔ سفوف نمک و کالی مرچ چھڑک کر ان کا رس چوس لیجئے۔ پیٹ درد فوراً دور ہو جاتا ہے۔ جنہیں بھوک نہ لگتی ہو وہ اسی طرح بوقت صبح استعمال کریں۔

امراض جگر و معدہ کے لئے انار کا رس ایک سیر کسی صاف برتن میں چند گھنٹوں کے لئے رکھ دیجئے۔ تاکہ نتھر جائے۔ پھر نتھرا ہوا رس دوسرے برتن میں ڈال کر پاؤ بھر مصری حل کر دیجئے، اس کے بعد سونف

کا باریک سفوف ایک تولہ ملا دیجئے۔ اب اس کو بوتلوں میں بھر لیجئے، ہر ایک بوتل تہائی خالی رہے۔ کاک لگا کر دھوپ میں رکھ دیجئے، کبھی کبھی بوتلوں کو ہلاتے بھی رہیے۔ ایک ہفتہ بعد استعمال کرنا شروع کیجئے۔

تین تولہ سے چھ تولہ تک دن میں دو بار استعمال کریں۔

بھوک بڑھتی ہے، دل کو طاقت ملتی ہے، قوت باہ بڑھ جاتی ہے

چہرے کا رنگ لال ہونے لگتا ہے۔

انار کے دانوں کا رس ایک چھٹانک رات کو لوہے کے ایک صاف برتن میں رکھ دیں، صبح تھوڑی سی مصری ملا کر پی لیا کریں۔ تھوڑے دنوں میں یرقان دور ہو کر خون پیدا ہونے لگے گا۔

انار کے دانوں کو نچوڑ کر ایک سیر رس نکال لیں۔ اب اس میں تین سیر کھانڈ شامل کر کے حسب دستور قوام بنا لیں، صبح و شام بقدر پانچ پانچ تولہ شربت، تازہ پانی میں ملا کر استعمال کریں، یہ شربت پیاس کو بجھاتا ہے قے کو دور کرتا ہے۔ مقوی دل ہے۔ دل کی دھڑکن کو نفع بخش ہے۔

صفراوی بخار کے لئے انار دانہ ۵ تولہ کو مٹی کے کورے لوٹے میں ایک سیر پانی ڈال کر بھگو رکھیں اور تھوڑا تھوڑا نتھار کر مصری ملا کر مریض کو بار بار پلائیں۔ پیاس کی شدت قے اور بخار کے لئے مفید ہے۔

میٹھے انار کا رس دو چھٹانک، ترش انار کا رس دو چھٹانک سیب کا رس ایک پاؤ، لیموں کا رس ایک پاؤ، سبز پودینہ کا رس ایک پاؤ، مصری دو سیر شربت تیار کریں۔ خوراک تین تولہ شام

Scanned by CamScanner

یہ عجیب و غریب شربت معدہ اور جگر کی خرابیوں کو دور کر کے بھوک خوب لگاتا ہے۔ ہیضہ کے ایام میں استعمال کرنا بہت مفید رہتا ہے۔

انار کے چھلکے کے فوائد

یہ ہے تو بغیر پیسے کی دو مگر اس کے فائدے بہت زیادہ ہیں انار کا چھلکا ۲۰ اونس کوٹ کر ۲ سیر پانی میں تانبے کے برتن میں گرم کریں۔ جب آدھ سیر پانی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں، پھر دوبارہ آگ پر رکھیں جب شہد کی طرح گاڑھا ہو جائے تو ٹھنڈا کر کے شیشی میں بھر لیں۔ دونوں وقت سلائی سے آنکھوں میں لگائیں آنکھوں کی جلن، گرمی اور دھند دور ہو جائے گی۔

انار کا چھلکا آٹھ حصہ، سیندھا نمک ایک حصہ ڈال کر خوب باریک پیس کر کپڑ چھان کر کے پانی کے ساتھ ایک ایک ماشہ کی گولیاں بنا لیں اور دن میں تین ایک ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں، کھانسی دور ہو جائے گی۔

انار کا چھلکا باریک پیس کر چھ ماشہ شام کو تازہ پانی کے ساتھ کھانے سے خونی بواسیر دور ہو جاتی ہے۔

انار کا چھلکا پیس کر چار ماشہ سے چھ ماشہ تک تازہ پانی کے ساتھ چند دن استعمال کیا جائے تو مثانہ کی گرمی اور کثرت پیشاب کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

Scanned by CamScanner

اگر احتلام کی تکلیف ہو تو انار کا چھلکا پیس کر تین تین ماشہ پانی کے ساتھ صبح شام استعمال کریں۔

اگر منہ سے پانی آتا ہو یا منہ میں بدبو پیدا ہوتی ہو تو تین تین ماشہ پسا ہوا چھلکا پانی سے کھائیں اور چھلکا ابال کر غرارے اور کلیاں کریں۔

انار میٹھا

مشہور عام میوہ ہے اس دنوں کا پانی شیریں ہوتا ہے۔ سب سے افضل انار بیدانہ ہے جس کی گٹھلی نرم ہوتی ہے۔ رنگ سرخ و سبز، دانہ سفید و سرخ ذائقہ، شیریں۔ مزاج سرد تر بدرجہ اول۔ بعض معتدل کہتے ہیں مقدار خوراک دوا آب۔

انار ۲ تولہ سے ۵ تولہ تک۔ افعال و استعمال۔ مقوی۔ قلب و جگر مولد خون صالح ہے۔ قلیل الغذا ہے۔ کثرت استعمال سے نفخ پیدا کرتا ہے۔ مدر بول ہے۔ گرم مزاجوں کے لئے عمدہ غذا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے اعضائے رئیسہ کو تسکین تقویت دیتا ہے۔

اس کا عرق مع پوست اسہال، سیلان خون، بواسیر اور رقے الدم کو بند کرتا ہے۔ قابض ہے۔ لیکن اس کی کثرت غذا کو فاسد کر دیتی ہے اس کی جڑ کی چھال کا جوشاندہ بدفعات پلانا قاتل کدو دانہ ہے اس کے پلانے کے بعد روغن بید انجیر بقدر مناسب پلانے سے مرے ہوئے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

تازہ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ انار میں جراثیم کش خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں اور انار ٹی بی کے مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے اس کے دانوں کا پانی پکا کر گاڑھا کر کے آنکھ میں لگانا مقوی بصارت ہے

انار کھٹا

(عربی) رمان حامض (فارسی) انار ترش

عام مشہور ہے۔ اس کے پھول، کلیاں، پتے قابض اور حابس الدم ہیں۔

اس کی کلیوں کا سفوف بنا کر بمقدار دو تین رتی بخار اور کھانسی

رنگ سرخ وسفید، ذائقہ ترش۔ مزاج سرد وخشک درجہ دوم۔ مقدار خوراک۔ آب انار بطور دوا دو تولہ سے ۵ تولہ۔ انار دانہ ۶ ماشہ۔

افعال واستعمال۔ قابض۔ مقوی قلب وجگر۔ مسکن صفرا وخون سینے کی سوزش کو مٹاتا ہے۔ معدہ اور جگر کی گرمی کو تسکین دیتا ہے۔ صفرا کا مانع ہے متلی وقے کو روکتا ہے۔ پیشاب خوب لاتا ہے۔ انار ترش میں انار شیریں کی بہ نسبت قوت ادرار زیادہ ہے پیس کر پینا پیٹ کے کرموں کو خارج کرتا ہے۔

پھولوں کو باریک پیس کر بطور منجن استعمال کرنے سے دانتوں اور مسوڑوں کو مضبوط کرنا اور خون بہنے کو روکتا ہے۔ تپ کی وجہ سے جو قے اور دست آتے ہوں۔ ان کو بند کرتا ہے۔ گرمی کے یرقان کو فائدہ مند ہے۔

Scanned by CamScanner

انار کھٹ مٹھا

(عربی) رمان مر (فارسی) انار میخوش

مشہور عام قندھاری بہتر ہوتا ہے۔ رنگ سرخ وخوش رنگ اندر اور باہر سے سرخ۔ ذائقہ چاشنی دار اور خوش مزہ، مقدار خوراک، بطور رو آب انار ۲ تولہ سے ۵ تولہ تک، مزاج سرد و تر درجہ پہلا۔ افعال وخواص میں انار شیریں سے ملتا ہے۔ بلکہ اس سے زیادہ قوی الاثر ہے صفراوی مزاجوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ اگر اس کا عرق مع پوست کے نچوڑ کر اس میں شکر ملا کر پیئں تو صفراوی قے و دست، خارش اور یرقان کو بے حد مفید ہے۔

ہچکی کو بند اور معدہ کو طاقت دیتا ہے اگر اس کا عرق تانبے کے برتن میں اس قدر جوش دیا جائے کہ گاڑھا ہو جائے تو اس کو آنکھ میں لگانا قوت باہ کو تقویت دیتا ہے اور نفع بخش۔ اس کا پانی نچوڑ کر شربت اور رب بنایا جاتا ہے۔

نوٹ: پوست انار یعنی نسپال میں ۲۲ تا ۲۵ فی صد ٹینن ہوتی ہے پھولوں کو گلنار اور خشک شدہ تخموں کو انار دانہ کہتے ہیں۔

انار کے بیج

(عربی) حب الرمان (فارسی) تخم انار۔ انار دانہ

مشہور عام کھٹے کچے اناروں کے دانوں کو خشک کر لیا جاتا ہے

Scanned by CamScanner

رنگ سفید۔ ذائقہ ترش۔ مزاج سرد و خشک درجہ دوم، مقدار خوراک ۶ ماشہ۔ افعال و استعمال۔ قابض ہیں۔ معدہ کو قوت دیتے ہیں طعام کو ہضم کرتے ہیں۔ بھوک بڑھاتے ہیں۔ انار دانہ کو پانی کے ساتھ رگڑ کر اسہال و پیچش میں استعمال کیا جاتا ہے۔

پورا انار اکیلے ہی کھانا چاہیے۔ کیونکہ اس میں ایک دانہ جنت کا ہوتا ہے یعنی دنیاوی تمام اناروں کی قسموں میں بیدانہ انار ہی وہ قسم ہے جو بے ضرر اور جنت کا میوہ ہوتا ہے اور ایک پھل میں صرف ایک دانہ روحانی خصوصیات کا حامل ہوتا ہے اور بقیہ حصہ مادی خصوصیات رکھتا ہے۔

بیدانہ انار ہر موسم میں ہر مزاج کا شخص کھا سکتا ہے

کھٹا انار سرد مزاج لوگوں کو سردی کے زمانہ میں نہیں کھانا چاہیے۔

میٹھا انار سرد تر درجہ اول میں ہوتا ہے

کھٹا انار سرد خشک درجہ دوم میں ہوتا ہے۔

ہر دو قسم کے اناروں کے رس کو اگر ہم وزن ملایا جائے تو سردی تو بہر حال برقرار رہے گی لیکن تری اور خشکی مل کر کسی قدر اعتدال پیدا کر لیتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

سیب

(عربی) تفاح (سندھی) سوف

پھلوں میں سیب کو سب سے زیادہ صحت و توانائی بخش اور لذیذ ترین پھل قرار دیا گیا۔ سیب ایک خوش ذائقہ، خوش رنگ اور خوش شکل پھل ہے۔ اس کی بے شمار اقسام ہیں۔

سیب میں نصف حصہ ٹھوس ہوتا ہے اور اس میں زیادہ پروٹین اور کھانڈ ہوتا ہے۔ سیب اپنی غذائیت کے لحاظ سے سب میں مقبول ہے۔ بچے، بوڑھے، نوجوان، بیمار اور تندرست سب ہی رغبت سے کھاتے ہیں۔

سیب معدے میں پہنچ کر پیپسن کو تیز کرتا ہے، جس سے ہاضمہ میں مدد ملتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ جگر کا فعل بھی تیز ہو جاتا ہے

Scanned by CamScanner

سیب کھانے سے جسم میں چستی اور صلاحیت عمل بڑھتی ہے، سیب
1- فاسفورس کا قدرتی خزانہ ہے۔ اس لیے کمی خون کے مریضوں کے لیے تو
سب سے عمدہ نعمت ہے۔

2- تازہ سیب میں ۸۴ فیصد پانی ہوتا ہے، سیب میں فاسفورس
سارے پھلوں اور سبزیوں میں سے زیادہ ہوتا اور چھلکوں میں حیاتین
ج (وٹامن سی) بھی بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس لحاظ سے سیب کا
چھلکا ضائع نہیں کرنا چاہیے۔ روزانہ نہار منہ ایک دو سیب کا استعمال
صحت کو قابل رشک بنا دیتا ہے۔

3- گردوں کو صاف کرنے میں بھی سیب کے فائدے مسلم ہیں۔ دماغی
کام کرنے والوں کے لیے موثر غذائی ٹانک ہے۔ کیونکہ اس سے قوت حافظہ
بڑھتی ہے۔ اس لیے طلبہ اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے لاجواب تحفہ ہے
سیب کے چھلکے سے نہایت خوش ذائقہ چائے تیار ہوتی ہے، جو
عام استعمال ہونے والی چائے، کافی، قہوہ کی طرح نقصان دہ نہیں
بلکہ قوت بخش ہے۔ اگر اس میں لیموں کا رس اور شہد کا اضافہ کر لیا
جائے تو اس کے فوائد دگنے ہو جاتے ہیں۔

• سیب کا قدرے ٹکڑے لے کر چاقو سے چھیل کر نغدہ کر کے دکھتی
ہوئی آنکھ پر رکھ کر اوپر سے ململ کی صاف پٹی باندھ دیا کریں۔ آرام
ہو گا۔

Scanned by CamScanner

سر درد۔ سیب ایک یا دو عدد لے کر چاقو سے چھیل لیجیے، پھر نمک لگا کر نہار منہ خوب چبا کر کھا لیجیے۔ تین چار روز کے استعمال سے شدید درد کو آرام ہو جائے گا۔

ضعف دماغ: آج کل ضعف دماغ کے مریض بہت پائے جاتے ہیں بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ جتنے نزلہ وزکام دائمی کے مریض نظر آتے ہیں۔ ان میں سے اسی فی صدی مریض دراصل ضعف دماغ کے مریض ہیں۔

ایسے مریضوں کو دافع نزلہ ادویات سے فائدہ اس لئے نہیں ہوتا کہ دراصل ان بیماری ضعف دماغ ہوتی ہے اور تاوقتیکہ دماغ کو تقویت پہنچا کر مضبوط بنایا جائے انھیں شفا ہونا محال ہے۔

چنانچہ یہاں ایک ایسا غذائی نسخہ پیش کیا جاتا ہے جو کہ دماغ کو مضبوط بنانے کے لئے ایک مسلمہ امر ہے۔

کھانا کھانے سے دس منٹ پیشتر ایک یا دو سیب نہایت اعلیٰ درجہ کے لئے کر بلا چھیلے ہوئے نوش فرما لیا کریں۔ چند روز میں ضعف دماغ کی شکایت دور ہو جائے گی۔

ایک پختہ سیب کوٹ لیجیے۔ پھر صاف رومال سے پانی نچوڑ لیجیے قدرے مصری ملا کر صبح سویرے پلایا جائے۔ چند روز کے اندر کھانسی بھاگ جائے گی۔

Scanned by CamScanner

کچے سیب کا پانی نچوڑ کر قدرے نمک ملا کر پلائیں۔ فوراً قے بند ہو جائے گی۔

پیٹ کے کیڑوں کے لئے رات کو سوتے وقت ایک دو سیب کھلا دیا کریں۔ اس کے بعد پانی ہرگز نہ پیا جائے۔ سات روز ایسا کرنے سے تمام کرم ہلاک ہو جائیں گے اور پاخانہ کی راہ نکل جائیں گے

سیب کا عرق بقدر تین تولے، ایک پاؤ سادہ پانی میں ملا کر تمام پلانے سے زیادتی پیاس دور ہو جاتی ہے

روزانہ منہ نہار منہ تین چار سیب کھا کر اوپر سے دودھ پیا جائے تو دو ایک مہینوں ہی میں صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔ جلد کا رنگ نکھر آتا ہے۔ چہرے پر سرخی کی لہر آجاتی ہے۔ اعضائے رئیسہ کی تمام کمزوریاں دور ہو کر ان میں ایک نئی زندگی کی روح سرایت کرنے لگتی ہے۔

مختصر الفاظ میں یوں کہنا چاہیے کہ اس غذا سے وہ تمام فوائد حاصل ہو جاتے ہیں۔ جن کا ذکر بڑی بڑی قیمتی دواؤں کے اشتہاروں میں تو پایا جاتا ہے۔ مگر جو دراصل کسی دوا سے حاصل نہیں ہوتے۔

یہ ایک آسان سا چٹکلہ باہ کے تیز کرنے میں نہایت ہی لاجواب ثابت ہوا ہے۔ اگر کافی عرصہ تک اس کا استعمال جاری رکھا جائے تو کمزور سے کمزور آدمی کو بھی پورا جوان بنا دیتا ہے۔

ایک عدد پختہ سیب لے کر چاقو سے چھیل کر شیشی میں رکھ چھوڑ دیں

اور جس قدر بھی لونگ چبھو دیں۔ ہفتہ بھر لونگ مذکور نکال کر شیشی میں رکھ چھوڑیں۔

روزانہ صبح کے وقت چار سے چھ لونگ تک نوش فرمایا کریں پھر دیکھیں کہ کس قدر قوت پیدا ہوتی ہے۔

سیب کے چھلکے سے نہایت لذیذ اور خوشبودار چائے، قہوہ اور کافی کی طرح مضرت رساں ہونے کی بجائے حد درجہ فرحت بخش پائی گئی ہے۔

خصوصیت سے بوڑھوں اور کمزوروں کے لئے تو اس کا اثر بہت قوی تسلیم کیا گیا ہے اس میں اگر حسب ضرورت اور حسب ذائقہ لیموں کا رس اور شہد ملا لیا جائے تو صحت بخش اثر میں تین گنا اضافہ ہو جاتا ہے پس یہ چائے پیچش اور بخار محرقہ کی کمزوریوں کو دور کرنے کے لئے مشہور عالم مقوی مشروب اولٹین کا کام دیتی ہے۔

مربہ سیب:۔ موٹے سیب لے کر ان کے اندر سے بیج نکال دیں اور چاقو سے چھیل کر پانی میں ہلکا جوش دیں، نیم پختہ ہونے پر چینی کی چاشنی ڈال کر تھوڑی دیر آگ پر رہنے دیں، قوام پکنے پر اُتار کر محفوظ کریں اور بوقت صبح بطور ناشتہ سیب ورق نقرہ میں لپیٹ کر استعمال کرنا مقوی قلب اور مقوی دماغ ہے۔

سیب کا شربت بنانا ہو تو:۔ سیب شیریں کا پانی پانچ سیر ایک قلعی دار

دیگچی میں ڈال کر جوش دیں ۔ جب آدھا رہ جائے تو ایک سیر مصری ملائیں قوام پکنے پر سرد کر کے محفوظ رکھیں ، دو سے چار تولے تک بدرقہ دل و دماغ اور معدہ کو قوت بخشتا ہے ۔ قے اور متلی روکتا ہے ۔ صفراوی دستوں کو بند کرتا ہے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے ۔

تازہ سیب کے رس میں قدرے سیاہ مرچ (پسی ہوئی) زیرہ اور نمک ملا کر پیئیں ۔ اس سے بھوک میں اضافہ ہوگا ۔ غذا جزو بدن بننے میں مدد ملے گی اور معدہ طاقتور ہوگا ۔

*

Scanned by CamScanner

سنترہ یرقان کے لئے بے افضل دوا ہے

سنترہ

(فارسی) رنگترہ۔ (بنگالی) کملا نیبو۔ (اردو) سنگترہ

سنترہ ایک مشہور پھل ہے۔ اس کو سنگترہ بھی کہتے ہیں۔ خاندان مغلیہ کے بادشاہ نے اس کا نام رنگترہ رکھا تھا۔

مشہور پھل ہے۔ رنگ۔ سرخ زردی مائل۔ ذائقہ چاشنی دار شیریں۔ مزاج سرد تر بدرجہ سوم۔ مقام پیدائش۔ ناگپور (ہندوستان) جنوبی چین وغیرہ۔ افعال و استعمال۔ قاطع صفرا۔ مفرح اور مسکن تشنگی ہے۔ حرارت جسمانی کو فرد کرتا ہے۔ دل کو تقویت بخشتا ہے ہوا کی سمیت کو دور کرتا ہے۔ اس کا چھلکا جالی ہونے کے باعث ابٹنوں میں شامل کرتے ہیں۔ چہرے کا داغ و سیاہی کو دور کرتا ہے اور رنگ نکھارتا ہے۔ صفراوی مریضوں کے موافق ہے۔

Scanned by CamScanner

سرد تر، فرحت بخش ہے۔ دل اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔ گرمی کو مٹاتا ہے۔ بخار، پیاس، بے چینی، قے، متلی کو مٹاتا ہے سینہ کو صاف کرتا ہے۔ طاقت بخش ہے۔ خون کے جوش کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ ڈاکٹری میں سب میوؤں سے افضل مانا گیا ہے۔ کیونکہ اس میں وٹامن بہت زیادہ ہے۔ حلوہ وغیرہ بھاری غذا کے بعد سنگترہ استعمال ہاضم ہے۔

نزول دماغی اگر دماغی اگر ناک کی راہ خارج ہو تو زکام اور حلق میں گرے تو نزلہ کہلاتا ہے۔

خوب پکے ہوئے سنگترہ کا رس ایک پاؤ لے کر نرم نرم آنچ پر رکھیں۔ ۱۷۰ فارن ہیٹ تک گرم کریں اب ۴ ماشہ بنفشہ کے پتے ڈال کر فوراً آگ سے نیچے اُتار لیں اور ۵ منٹ تک برتن کا منہ بند رکھیں، پھر چھان کر گرم گرم پلا دیں۔ دن بھر میں جب بھی پیاس لگے۔ یہی عمل دوہراتے رہیں، کھانا بالکل نہ کھائیں۔ ایک دو روز میں طبیعت سنبھل جائے گی۔

ترشی، کھانسی کے لئے مضر ہے لیکن سنگترہ کی ترشی کھانسی کے لئے بمنزلہ اکسیر کے ہے۔ عمدہ اور سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ کھانسی کے دوران میں پکے ہوئے سنگترہ کے رس میں مصری ڈال کر پیا کریں۔ کھانسی دور ہو جائے گی۔

اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ بھوک بہت کم لگتی ہے۔ کھایا پیا جلدی ہضم نہیں ہوتا، کھانا کھانے کے بعد فطری لذت سے محروم رہتے ہیں تو

Scanned by CamScanner

اس چٹکلہ سے کام لے کر اپنی بھوک درست کریں۔

سنگترہ کی قاشیں لے کر اُن پر سونٹھ کا سفوف اور کالا نمک چھڑکیں اور کھائیں تو اس چٹکلہ سے کام لے کر اپنی بھوک پہلے کی نسبت بڑھ جائے گی۔ ایک ہفتہ تک کھائیں۔

نارنگی کی قاش کا چھلکا اتار کر سایہ میں سکھالیں، اسے پیس اور چھان کر پانی کے ہمراہ کھلائیں۔ ایک دو بار کے استعمال سے دور دریجی بھاگ جائے گا۔

ٹائیفائڈ کے مریض کے لئے ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جس میں پروٹین کی مقدار برائے نام ہو، کیونکہ مریض کی قوت ہاضمہ کمزور ہوتی ہے مریض کو ایسی غذا ملنی چاہیے جو معدہ پر مطلق بوجھ نہ ڈالے اور فوراً نہ صرف ہضم ہی ہو جائے بلکہ جزوِ بدن بھی بن جائے اس شرط پر صرف سنگترہ کا رس ہی پورا اُتر سکتا ہے۔ روزانہ پاؤ ڈیڑھ پاؤ سنگترہ کا رس تھوڑا تھوڑا کر کے، جہاں مریض کو زیادہ کمزور نہیں ہونے دیتا۔ وہاں بڑھتی ہوئی پیاس بھی بجھاتا ہے۔

علاوہ ازیں جسم سے زہریلے مواد کو خارج بھی کرتا ہے۔ اگر مریض کو جَو کا دلیہ دینا ہو تو اس میں بھی سنگترہ کا رس شامل کر لیا چاہیے۔

سنگترہ کا رس ایک سیر، مصری ایک سیر۔ عرق بید مشک ایک پاؤ، عرق کیوڑہ ایک پاؤ، پانی میں ملا کر استعمال کریں۔ گرمی کی تیزی کو دور کرتا ہے۔ تسکین پیاس ہے، مفرح اور مقوی دل ہے۔

Scanned by CamScanner

مفرح نوش : آب تازہ سنگترہ ایک عدد، کھانڈ حسب ضرورت کھانے والا۔ سوڈا ایک ماشہ

ترکیب : ایک گلاس پانی میں حسب ضرورت میٹھا یا کوئی شربت ملا لیں اور ایک ماشہ سوڈا بائی کارب اس میں خوب حل کر لیں۔ اب ایک عدد تازہ سنگترہ رس سے بھرا ہوا لے کر اس کا چھلکا دور کر دیں۔ اس چھلکے کو دبا کر دو چار بوند اس کا رس شربت کے گلاس میں داخل کریں۔ خیال رکھیں کہ بہت زیادہ ڈالنے کی کوشش نہ کریں۔ ورنہ بد ذائقہ ہو جائے گا۔ پھر قاش سنگترہ کو صاف کپڑے میں رکھ کر دبا کر پانی حاصل کریں۔ اس پانی کو شربت بالا میں داخل کریں، فوراً جوش پیدا ہو گا۔ جوش ہوتے ہی گلاس کو منہ سے لگا کر نوش کریں، نہایت خوش ذائقہ شربت ہے۔

فوائد : معدہ کی سوزش اور حدت کو فوراً تسکین دیتا ہے۔ موسم گرما میں اس کا استعمال فرحت بخشتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ جگر کے سدوں کو کھولتا ہے یرقان کے لئے بے نظیر دوا ہے۔

گرمی میں سفر کرنے کے بعد استعمال کرنے سے طبیعت میں خاص قسم کی فرحت پیدا کرتا ہے۔ قوت ہاضمہ کو تقویت دیتا ہے، بھوک خوب لگاتا ہے۔

آب سنگترہ شہد خالص بموزوں ملا کر محفوظ رکھیں۔

ترکیب : دو بوند صبح دو بوند رات کو سوتے آنکھوں میں ڈالیں۔

Scanned by CamScanner

فوائد : خارش ، دھند، ککرے دور کرنے میں لاثانی ۔

ایام حمل میں سنگتروں کا زیادہ استعمال خوبصورت اولاد پیدا کرنے کا راز ہے جس کا جی چاہے آزما کر دیکھ لے ۔

مشہور پھل ہے رنگ ۔ سرخ زردی مائل ۔ ذائقہ ۔ چاشنی دار شیریں مزاج ۔ سرد تر بدرجہ سوم ۔ مقام پیدائش ۔ ناگپور (ہندوستان) جنوبی چین وغیرہ ۔ افعال و استعمال ۔ قاطع صفرا ۔ مفرح اور مسکن تشنگی ہے حرارت جسمانی کو فرد کرتا ہے ۔ دل کو تقویت بخشتا ہے ۔ ہوا کی سمیت کو دور کرتا ہے ۔ اس کا چھلکا جالی ہونے کے باعث ابٹنوں میں شامل کرتے ہیں ۔ چہرے کا داغ و سیاہی کو دُور کرتا ہے اور رنگ نکھارتا ہے ۔ صفرادی مریضوں کے موافق ہے ۔

عام حالات میں خصوصاً کمزور آدمیوں کے لیے سنترے کا رس بہترین لطیف غذا ہے حتیٰ کہ دودھ جیسی لطیف غذا کے مقابلے میں یہ بہت ہی لطافت رکھتا ہے ۔ دودھ کو ہضم کرنے میں معدہ کو کچھ کام کرنا پڑتا ہے ۔ سنترے کا رس آسانی سے جذب ہو کر بدن کے تغذیہ میں صرف ہوتا ہے ۔

Scanned by CamScanner

لیموں

(فارسی ، عربی ، بنگالی) لیبو (پنجابی) نمبو

لیموں ایک مشہور پھل ہے جو پاکستان کے تقریباً تمام علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں جن میں سے کاغذی لیموں سب سے بہتر خیال کیا جاتا ہے۔ اس میں رس بھی زیادہ ہوتا ہے۔ اور یہ لذیذ بھی زیادہ ہے۔

یہ پھل زیادہ تر چٹ پٹے پن کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ لوگ سالن دال وغیرہ میں تھوڑا سا نچوڑ لیتے ہیں۔ موسم گرما میں اس کی شکنجبین بنا کر پی جاتی ہے جو خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ مفرح اور گرمی دور کرنے والا بہترین مشروب ہوتا ہے۔

Scanned by CamScanner

ایک عدد لیموں کو چیر کر مونگ کے دانے کے برابر افیون اس میں ڈال دیں اور پھر اسے ڈوری سے باندھ دیں اور آگ پر پکائیں۔ پک جانے پر تین دن اس کا رس چوسیں۔ سنگرہنی تین دن میں ختم ہو جائے گی۔ آزمودہ طریقہ اور نسخہ ہے۔

کان، درد، کھانسی، بدہضمی، درد شکم وغیرہ بہت سی عام شکایتیں ایسی ہیں جو رات دن ہوا کرتی ہیں اور جن کے علاج کے لئے ہم فوراً حکیم ڈاکٹروں کے پاس بھاگتے ہیں۔ لیکن ان معمولی شکایتوں کا علاج بہ آسانی گھریلو دواؤں سے کیا جا سکتا ہے جن میں لیموں کا رس کارآمد ہو سکتا ہے اس میں نہ ہینگ لگتی ہے نہ پھٹکری اور نہ علاج میں کسی بڑے صرفہ کی ضرورت ہے لیموں کے رس کے چند مفید نسخے ملاحظہ کیجئے اور ضرورت کے وقت آزمائیے۔

کھانسی: ایک لیموں کا عرق نکال کر اس میں لونگ کا سفوف ایک رتی ملا کر ایک چھٹانک پانی میں حل کر لیجئے اسے آٹھ آٹھ گھنٹے کے وقفہ سے نوش فرمائیے۔

ایک چھٹانک جوش کھاتے ہوئے دودھ میں ایک لیموں کا رس ملا کر اس پر ملائی کی تہ جمنے دیجئے اور گاڑھا کر کے صبح کے وقت تیار کر رکھئے سوتے وقت یہ کریم دگاڑھی ملائی مہاسوں پر لگائیے۔

کھجلی : ناریل کے عرق میں دو لیموں کا رس ملا کر اسے جوش دیجئے اس کا ڑھے آمیزے کو خارش کے دانوں پر لگایئے، بہت مفید ثابت ہوتا ہے

متلی : آدھے لیموں کا رس، ایک چھٹا نک پانی، ایک رتی زیرہ ، ایک رتی الائچی دانہ کا سفوف۔ ان سب کو خوب ملا لیجئے اور چھ چھ گھنٹے کے وقفہ سے نوش فرمایئے۔

پیٹ کے درد کے لئے، کھانے کا نمک تین اونس، اجوائن کا سفوف ایک گرین، زیرہ کا سفوف ۲ گرین، کھانڈ ۳ گرین، آدھے لیموں کا رس ان سب کو خوب ملا کر نوش فرمایئے۔

دانت کا درد - لونگ کا سفوف ایک چھوٹا چمچہ بھر ایک لیموں کے رس میں خوب ملا کر دانتوں پر ملنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

دو لیموں کے رس میں ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی ڈال کر اور اسے حسب ذائقہ شہد سے میٹھا کر کے رات کو سوتے وقت پینا زکام میں اکسیر کا حکم رکھتا ہے

لیموں کو کھدر کے ایسے کپڑے میں جو پانی میں بھیگا ہوا ہو، لپیٹ کر اوپر سے چکنی مٹی کا لیپ کر دیں اور گرم راکھ (بھوبھل) میں دبا دیں تاکہ اس کا بھرتہ سا ہو جائے۔ پھر گرما گرم اس کو نکال کر دبایئے اور اس کا پانی نکالئے، یہ پانی ذرا سا نمک کا سب پلا دیجئے۔ زکام بھاگے گا۔ اگر اس میں مناسب مقدار شہد خالص بھی ملا لیا جائے تو بہتر ہے۔

ہر قسم کے بخاروں میں جس میں پیاس زیادہ لگتی ہے لیموں کا نچوڑ نہایت

Scanned by CamScanner

نفع بخش ہے اس کی مقدار خوراک چائے کے چار چمچوں سے لے کر چھ چمچوں تک سمجھنی چاہیے۔

لیموں پانچ یا چھ عدد لے کر ان کا چھلکا اتار کر اس کی قاشیں آڑی تراش لیں اور ان کو کسی چینی کے برتن میں ڈال کر اوپر سے (۳۰ تولے) کھولتا ہوا پانی چھوڑ دیں۔ جب بالکل سرد ہو جائے تو اس میں حسب ضرورت مصری یا کھانڈ ملا دیں۔ بس لیمونیڈ تیار ہے۔

جس قدر بھی مریض کا دل چاہے پیتا رہے۔ موسمی بخار نیز گرمی کے بخاروں میں ایک نہایت ہی خوش گوار چیز ثابت ہوتی ہے اس سے قے، پیاس، گھبراہٹ اور دست وغیرہ کو آرام ہو کر بخار بھی دور ہو جاتا ہے۔

خیال رہے کہ چونکہ ابتدائی موسم میں ہر ایک چیز گراں داموں میں فروخت ہوا کرتی ہے اس لئے مالی لوگ ان کو پختہ ہونے سے پہلے ہی توڑ کر فروخت کر دیتے ہیں۔ جو کہ سراسر نقصان دیتے ہیں۔ جہاں پکے ہوئے لیموں بخار کے لئے اکسیر الاثر ثابت ہوتے ہیں۔ وہیں کچے لیموں مفید ہونے کے بجائے الٹا بخار پیدا کرتے ہیں اس لئے اطمینان کر کے پختہ لیموں حاصل کریں۔

جب پاخانہ بہت درد اور تکلیف سے آرہا ہو۔ یا پاخانہ کے ہمراہ پیپ بھی آرہی ہو تو ایسے وقت میں لیموں کا رس استعمال کرانا بہت مفید ہے دست اور پیچش کو آرام ہوگا

ترکیب: کہ بوقت ضرورت مریض اسہال کو لیموں کا رس

آدھ پاؤ پانی میں ملا کر پلائیں اور اسی طرح دن میں پانچ سے سات مرتبہ پلائیں دست خواہ کتنی ہی گرم کثرت سے آرہے ہوں بند ہو جاتے ہیں

گرم دودھ کو لیموں کے رس کے ساتھ پھاڑ کر پینا پیچش اور جلاب کے لئے مفید ہے۔

• سنگرھنی: دوا ایک دم معمولی، ترکیب استعمال نہایت معمولی اور بیماری سخت موذی واقعی حیرت انگیز کارنامہ شمار کیا جائے۔

ایک لیموں کو درمیان سے چیر کو مونگ کے برابر اس میں افیون ڈال لیں ڈوری سے باندھ لیں پھر اُسے آگ میں لٹکا کر پکائیں جب پک جائے تو اس لیموں کا رس چوسیں، تین دن میں ایسا کریں۔ شرطیہ سنگرھنی دور ہو جائیگی۔

گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر پینے سے جگر کی گڑبڑ کی وجہ سے سر چکرانا اور آنکھوں کی چکا چوند دور ہو جاتی ہے۔

جن عورتوں کو بچہ پیدا ہوتے وقت تکلیف ہوا کرتی ہو۔ اگر وہ چوتھے ماہ سے پیدائش تک ایک لیموں کا شربت بنا کر روزانہ پیا کریں تو ان کا پرسوت بغیر کسی قسم کی تکلیف کے دور ہو جائے۔

• بیوٹی لوشن: لیموں کا رس تین دفعہ کپڑے سے چھنا ہوا دو تولہ عرق گلاب سہ آتشہ ۲ تولہ، بڑھیا گلیسرین ۲ تولہ، تینوں چیزوں کو ایک شیشی میں ڈال کر یک جان کر لیں۔

چہرہ کی خوبصورتی بڑھانے کے لئے ایک بہترین چیز تیار ہے چہرہ کے داغ دھبے، کیل وغیرہ کے دفعیہ کے لئے بے حد مفید ہے

Scanned by CamScanner

چہرے کی رنگت نکھر آتی ہے اور جلد ریشم کی مانند ملائم ہو جاتی ہے۔

بعض موسموں میں جلد بہت بد نما سی معلوم ہونے لگتی ہے اور گردن بالخصوص بہت میلی میلی نظر آتی ہے۔ اگر لیموں مندرجہ ذیل طریقے سے استعمال کیا جائے تو گردن فوراً اپنی اصلی اور خوش گوار رنگ پر جائے گی۔

ایک حصہ گلیسرین (یا ایک حصہ گلیسرین اور عرق گلاب) اور تین حصہ لیموں کا رس لیجئے اور مرکب بنا کر روئی کے ایک پھوئے سے گردن پر لگا دیجئے یہ عمل رات کو سوتے وقت ہونا چاہیے۔ رات بھر گردن کو اسی حالت میں رہنے دیجئے دوسرے دن صبح کو دھو ڈالئے دو تین دن تک رات کو سوتے وقت یہ عمل کرنے سے گردن کو جلد کے حسن میں نمایاں اضافہ ہو جائے گا۔

ایسے لیموں کا عرق کسی دوسرے مصرف میں لایا جا چکا ہو نہانے کے لئے اُبٹن کا کام دیتے ہیں۔ ان کا نکھار خوب آتا ہے اور پانی میں جو قدرتی خشکی سے پائی جاتی ہے اس کو دور کرتا ہے۔

لیموں کے چھلکوں کو یعنی ثابت لیموں کو کاٹ کر ان کا عرق نکال کر خالی چھلکوں کو گردن پر ہاتھوں پر غرضیکہ سارے جسم پر خوب ملیئے ایسا کرنے سے رنگ نکھرتا ہے اور جلد ملائم ہو جاتی ہے۔

گلیسرین ایک چھٹانک لے کر اس میں عرق لیموں تازہ ایک تولہ کاربالک ایسڈ۔ ۲ قطرے ملا کر رکھیں اور خوب ہلائیں دوا تیار ہے روزانہ دونوں وقت چہرہ پر مالش کر کے چند منٹ بعد گرم پانی سے

Scanned by CamScanner

دھو دیا کریں۔ چند ہی یوم کے استعمال سے چہرے کے تمام داغ دھبے کیل چھائیاں وغیرہ دور ہو کر حسن دوبالا ہو جائے گا۔

داد ایک ایسی بیماری ہے جو مشکل سے دور ہوا کرتی ہے عام طور پر جب پسینہ آتا ہے تو داد میں بے حد خارش ہونے لگتی ہے ذیل میں داد کے ازالہ کے لئے مجرب نسخہ جات بیان کئے جاتے ہیں جو لیموں سے ہی تیار ہوتے ہیں۔

(۱) بارود کو کاغذی لیموں کے عرق میں باریک پیس کر داد کی جگہ پر لیپ کر دیں۔ اس سے داد خواہ کتنا ہی پرانا کیوں نہ ہو، شرطیہ آرام ہو جاتا ہے اور پھر لطف یہ کہ زیادہ دیر تک استعمال کرانے کی ضرورت ہی پیش نہیں آتی۔

(۲) نوشادر کو عرق لیموں میں پیس کر داد پر لیپ کیا کریں۔ اس سے چند ہی روز میں داد کو آرام آ جائے گا۔

آدھے لیموں کا نچوڑ آدھ گلاس پانی میں ملا کر پینے سے سینے کی جلن کو آرام پہنچتا ہے۔

تلی بڑھ جانے کی حالت میں لیموں کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔

اس صورت میں اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ دو لیموؤں کے چار نصف ٹکڑے لئے جائیں۔ انھیں نمک چھڑک کر تھوڑا سا گرم کر لیا جائے اور کئی روز تک برابر اسی تعداد میں چوسے جائیں

چند روز میں تلی اپنی اصلی حالت پر آ جائے گی۔

ایک بڑا لیموں لیجئے اور اس کے پتلے پتلے متعدد ٹکڑے کر لیجئے اور انھیں مٹی کے ایک برتن میں ڈیڑھ پاؤ پانی کے ساتھ اتنی دیر جوش دیجئے کہ آدھا پانی رہ جائے اُسے رات بھر کسی کھلی جگہ رکھ کر ٹھنڈا کر لیجئے اور صبح کے وقت پلایا جائے نہایت مفید ہے۔ ملیریا کا بخار اتر جائیگا

بواسیر کا علاج بھی لیموں کے تازہ رس سے کیا جاتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک چھوٹی سرونج میں نصف لیموں کا صاف ستھرا رس اور اسی کے ہم وزن روغن زیتوں بھر لیا جائے (روغن زیتون نہ ہو تو ایک بڑا چمچہ بھر لیموں کا تازہ رس کافی ہے) اور دو تین روز متواتر رات کے وقت مقعد میں داخل کر دیا جائے گر ضرورت محسوس ہو تو ایک ہفتہ برابر رات کو سوتے وقت یہی عمل کیا جائے۔ سرونج کی نوک پتل یا ویسلین لگا کر لیا جائے تاکہ وہ چبھے نہیں۔

لیموں کا رس مسوں میں بالکل نہیں لگے گا (یعنی تکلیف نہ دے گا) بلکہ اُس کے قرحے مندمل ہونے لگیں گے اور اجابت بھی باقاعدہ ہونے لگے گی۔ مسے سکڑ کر اندر کی جانب ہو جائیں گے اور مرجھا کر جھڑ جائیں گے۔

بواسیر خونی کا علاج : کاغذی لیموں کاٹ کر دونوں ٹکڑوں پر پسا ہوا کتھا ڈال کر جتنا زیادہ لیموں میں جذب ہو جائے کرا دیں اور پھر دونوں ٹکڑوں کو طشتری میں رکھ کر باہر اوس میں رکھ دیں، صبح دونوں

ٹکڑے چوس لیں۔ پہلی خوراک سے ہی خون بند ہو جائے گا اور بھوک خوب لگے گی۔

لیموں گرم کر کے چینی لگا کر چوسنے سے جی متلانے اور ہیضہ کے لئے مفید ہے اور مقدار ۲ تولہ یعنی دو لیموں۔ ہیضہ میں لیموں اور پیاز کے رس میں چینی ملا کر شربت تیار کر لیں۔ ضرورت پڑنے پر تھوڑا تھوڑا چاٹیں شربت چینی کے برتن میں تیار کریں۔

ہسٹریا میں بھنی ہوئی ہینگ کے ساتھ لیموں مفید ثابت ہوتا ہے مقدار۔ ایک تولہ ایک رتی ہینگ اور چھ ماشہ لیموں کا رس ایک مہینہ تک لگاتار سے آرام ہو جائے گا۔

اگر موتیا بند ہونے کے آثار پیدا ہو جائیں، یعنی دھندلا دکھائی دینے لگے تو سفید ھا نمک لیموں کے رس میں رگڑ کر ذرا سا آنکھ کے اندر آنجن کی طرح لگانے سے موتیا بند رک جائے گا۔

جس شخص کے منہ سے بدبو آ رہی ہو، اس کو مجلس میں بیٹھنا دوبھر ہو جاتا ہے اور اگر کسی طرح آ بھی بیٹھے تو اس مجلس کی شامت آ جاتی ہے اس کا علاج یوں کیجئے۔

لیموں کا رجو تازہ نکالا گیا ہے) ایک حصہ عرق گلاب دو حصہ دونوں کو ملا کر روزانہ صبح و شام اس سے نہ صرف یہ کہ منہ سے بدبو دور ہو کر خوشبو آنے لگتی ہے بلکہ مسوڑوں کے زخم، گوشت خورہ وغیرہ بھی دور ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں دانت صاف ہو جاتے ہیں اور منہ

Scanned by CamScanner

تمام گندے مادوں سے صاف ہو جاتا ہے ۔

افیم صاف کی ہوئی (پکائی ہوئی) ، ایک تولہ ، رسونت خالص صاف کی ہوئی (پکائی ہوئی) ۵ تولہ ۔ کسی صاف کھرل میں ڈال کر لیموں کے رس میں ایک گھنٹہ کھرل کر کے نصف نصف رتی کی گولیاں بنائیں

اسقاط حمل کے لئے لاجواب دوا ہے

پہلے یہ معلوم کیجئے کہ یہ گرمی خشکی سے ہیں یا تری سے اور تب علاج کی طرف آیئے ۔

یہ گرمی سے ہیں تو صبح نہار منہ ایک سرد گلاس باسی پانی اور لیموں کا شربت لیجئے اور دن بھر زیادہ سے زیادہ پانی پیجئے مصالحہ اور تیز اشیاء ہرگز استعمال نہ کیجئے ۔ کیل مہاسے ختم ہو جائیں گے ۔

اگر کیل مہاسے خشکی کے باعث ہوں تو رات کو سونے سے قبل چہرے پر دودھ کی بالائی ملئے لیموں کے ساتھ ۔

لیموں کا رس نکال لیجئے اور اُسے بالوں میں ڈال کر خوب اچھی طرح مالش کیجئے ۔ کچھ دیر یوں ہی اسے رکھئے اور پھر دھو دیجئے بال چمکدار ہونا جائیں گے چند دن میں بال چمکدار ہو جائیں گے ۔

تازہ عرق لیموں کا عرق دن میں دو تین بار چہرے ملئے اور پھر کسی عمدہ صابن سے چہرہ دھو ڈالئے ، ایسا کرنے سے چہرے کے شکن دور ہو جائیں گے ۔

Scanned by CamScanner

خارش ایک عام جلدی مرض ہے۔ لیموں مصفی خون ہے اس سے نہ صرف اندرونی طور پہ بلکہ بیرونی طور پہ بھی فائدہ مند ہے تازہ لیموں کاٹ کر بدن پہ مالش کی جائے اور لیموں کے رس کو جلد کے اوپر خشک ہونے دیا جائے۔

موٹاپا دورِ حاضر کا عام مرض ہے۔ موٹے حضرات کو چاہیے کہ گرم پانی میں لیموں کا عرق ملا کر استعمال کریں اس سے موٹاپا دور ہو جائے گا۔ بلکہ نمک یا شکر ملا کر روزانہ ایک عدد لیموں کا رس پینے سے بدن میں چستی اور مستعدی آجاتی ہے۔

بدہضمی کے لیے یہ ایک لاجواب شے ہے۔ بدہضمی کی صورت میں عرق میں پانی ملا کر دن میں تین چار مرتبہ استعمال کرائیں۔ اور کسی قسم کی غذا استعمال نہ کرائی جائے۔

دمہ کی شکایت میں ایک لیموں کا رس صبح دوپہر رات کو استعمال کر لینے سے اس مرض سے نجات ہو جاتی ہے۔

درد دل میں دو عدد کیلا اور ایک تولہ شہد ملا کر کھانا بہت مفید ہے۔

کیلا

(سندھی) کیلو (عربی) موز (بنگالی) کلہ

وٹامن کے لحاظ سے کیلا مفید ترین پھلوں میں سے ہے۔ کیونکہ اس میں وٹامن اے، بی اور ای ہوتے ہیں۔

دافع اسکروی، پیشاب آور، مقوی باہ اور ملین ہوتا ہے اسہال اور پیچش کے لیے پختہ کیلا، املی کے گودے اور شکر کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔ خراش حلق، خشک کھانسی اور خراش مثانہ کے لیے کیلا بہت مفید ہوتا ہے۔

کیلے کا آٹا اسہال، پیچش، بدہضمی اور ترشی معدہ میں دیا جاتا ہے۔ کچا کیلا ذیابیطس میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

Scanned by CamScanner

کیلہ کے خشک پتے لیں اور انھیں جلالیں۔ ان میں ذرا سا نمک شامل کرلیں۔ دو ماشہ کی مقدار میں صبح و شام کھائیں۔ بلغمی کھانسی کا نشان نہ رہے گا۔

کیلے کے پھل اور درخت کے تمام حصے انسانی صحت کے لئے مفید ہے۔

لیکوریا میں۔ کچا کیلا اور کچی گولر مع چھلکا کے سفوف بنالیں۔ اس سفوف کو ایک تولہ صبح و شام استعمال کرنے سے سیلان الرحم کو فائدہ ہوتا ہے صرف کیلے کی کچی پھلی کھانا بھی مفید ہے۔

نکسیر میں: ناک سے خون آنے پر پکی ہوئی پھلی کو شکر ملے دودھ کے ساتھ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

درد دل میں: درد دل میں دو عدد پکا کیلا اور ایک تولہ شہد ملا کر کھانا بے حد مفید ہے۔

امراض آنت: آنت کے امراض مثلاً دست، پیچش، اسنگرہنی میں دہی کے ساتھ کیلا ملا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ دہی کے ساتھ تھوڑی زعفران بھی شامل کرلینی چاہیے۔ دہی تھوڑی اور کیلا زیادہ ہونا چاہیئے۔

سوزاک: سوزاک سے فائدہ ہوتا ہے۔ دہی کے ساتھ تھوڑی زعفران بھی شامل کرلینی چاہیے۔ دہی کے ساتھ زعفران بھی شامل کرلینی چاہیے۔ دہی تھوڑی اور کیلا زیادہ ہونا چاہیے۔

Scanned by CamScanner

سوزاک : سوزاک کے لئے کیلے کا پھول بے حد مفید ہے۔ پھول کو سکھا کر سفوف بنالیں ایک تولہ کے لئے کیلے کے پھول کا سفوف، ایک تولہ قلمی شورہ، اور دو سیر پانی لے کر سب کو ایک کورے گھڑے میں بھر دیں دوسرے دن صبح دو سیر دودھ بھی ملادیں اور ایک ایک گلاس مریض کو پلانا شروع کریں اس روز مریض کوئی چیز نہ کھائے دوسرے روز صرف دودھ پیئے ضرور فائدہ ہوگا۔

بانجھ پن : کیلے کے اوپر کی بانجھ پھلیاں جو اکثر گر جاتی ہیں، پانچ یا سات عدد لے کر شونگی کے پانچ سات بیجوں کے ساتھ حیض کے تیسرے دن بانجھ عورت کو کھلانے سے ایک یا دو مہینہ میں اس کا بانجھ پن جاتا رہے گا۔ جب تک مطلب حل نہ ہو، ہر مہینے میں چار پانچ روز تک اسے کھلانا چاہیے۔

سیلان الرحم : کھانڈ، گائے کا گھی اور کیلا تینوں ایک ایک پاؤ لے کر باہم حل کریں۔ اس میں دار چینی ڈیڑھ تولہ، لودھ ایک تولہ، ڈھاک کے پھول، بڑی الائچی، ہر ایک چھ ماشہ، سونٹھ ۸ ماشہ، مازو پھل ۳ ماشہ خوب باریک پیس کر شامل کرلیں۔

اسے دو تولہ صبح اور دو تولہ شام کھانے سے مرض سیلان الرحم کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

منہ کے چھالے : زبان میں چھالے پڑ جائیں تو پکا کیلا گائے کے دہی کے ساتھ علی الصبح کھانا چاہیے، بے حد مفید ہے۔

بار بار پیشاب : بار بار پیشاب آنے سے پکا کیلا اور آملہ کا عرق دو گنی شکر ملا کھانے سے فائدہ ہوتا ہے ۔

جریان : جریان اور سیلان الرحم میں پکا ہوا ایک کیلا چھ ماشہ گھی کے ساتھ آٹھ روز تک کھانا چاہیے ۔

قبض : قبض ہونے پر کچا کیلا اُبال کر کھانے از حد مفید ہے ۔

Scanned by CamScanner

خربوزہ

(سندھی) گدرو (فارسی) خربزہ

جو لوگ خربوزہ کا باقاعدہ استعمال کرتے ہیں ان کا چہرہ داغ دھبوں سے صاف رہتا ہے اور بدن کی خشکی نہیں ہوتی۔ رگوں پٹھوں کی قدرتی لچک رہتی ہے اور بھوک کو تسکین رہتی ہے۔ موسمی گرمی کا مقابلہ کرنے کی طاقت پیدا کرنے والا وٹامن ڈی اس میں بکثرت موجود ہے۔

اس کے علاوہ فاسفورس پوٹاشیم کیلسیم تانبا کیرے ٹین گلوکوز اور وٹامن اے بی بھی پائے جاتے ہیں۔ گوشت بنانے والے اجزا کے علاوہ روغنی اور نشاستہ دار اجزا کا بھی نادر مجموعہ ہے۔

Scanned by CamScanner

مشہور عام پھل ہے ہندو پاکستان میں بافراط ہوتا ہے گھٹیا
قسم کے خربوزے دس فی صد میٹھے نکلتے ہیں۔ کوئٹہ کے گرمے اور لکھنؤ
کے چتلے بہترین اقسام ہیں۔

رنگ مختلف زردی مائل۔ ذائقہ پھیکا یا شیریں۔ مزاج گرم
درجہ اول و تر درجہ دوم۔ مقدار خوراک۔ بقدر ہضم۔ مصلح، سکنجبین
افعال و استعمال۔ جالی۔ قبض کشا اور مدر بول ہے پتھری توڑتا ہے
اس کے چھلکے کا لیپ چہرے کے رنگ کو صاف کرتا ہے۔ نہار منہ کھانا
مناسب نہیں۔

دو غذا کے درمیان کھانا، بدن کو موٹا کرتا ہے۔ رگوں میں جلد
نافذ ہوتا ہے۔ دودھ بڑھاتا ہے۔ گردہ کی اصلاح کرتا ہے اس
کے چھلکوں کا نمک درد گردہ کی دواؤں میں ڈالا جاتا ہے اور اس
کے بیج مدر بول ادویات میں شامل کئے جاتے ہیں۔

گرم تر مفرح، طبیعت کو صاف کرتا ہے اور فرحت بخشتا ہے
دودھ بڑھاتا ہے۔ یرقان، جلودھر، پتھری۔ قبض، پیشاب اور
پسینہ کی رکاوٹ میں مفید ہے۔ دو وقت کے کھانوں کے درمیان
کھانا چاہیے یعنی نہ بالکل نہار منہ اور نہ بھرے پیٹ۔

مشہور عام ہے۔ رنگ سفید۔ ذائقہ پھیکا۔ خوش ذائقہ۔ مزاج
گرم درجہ اول تر درجہ مقدار خواص ۵ ماشے سے ۷ ماشہ تک۔
افعال و استعمال۔ مفتح، محلل اور مدر بول ہے۔ گردہ مثانہ اور

Scanned by CamScanner

آنتوں کو پاک کرتا ہے ۔

مُلطف بھی ہے دودھ اور منی زیادہ کرتا ہے ۔ مقوی باہ ہے چہرے کی سیاہی کو زائل کرتا ہے اور جالی ہونے کے باعث ان کو چھلکوں کے بغیر پانی میں پیس کر چہرے پر لیپ کرتے ہیں ۔ چھلے اور بھونے ہوئے شیریں یا نمکین بیج مغزیات نیم برشتہ کی طرح کھائے جاتے ہیں پیشاب خوب لاتا ہے اور پیشک کی چنک کو تسکین دیتا ہے ۔ مُدرّاہ مفتح ہونے کی وجہ سے سدہ جگر کو کھولتا ہے اور اورام جگر گردہ ومثانہ کو زائل کرتا ہے ۔

احتباس بول وحیض ۔ درد سینہ ۔ ورم جگر ۔ خشونت حلق ۔ سنگ گردہ ومثانہ ۔ سوزش بول اور سوزاک میں بشکل سفوف یا شیرہ بکثرت مستعمل ہے ۔ قوت ادرار کی وجہ سے حرارت دور کرتا ہے اس لئے بعض اوقات تپ مرکبہ میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں نیز بطور مولد منی وشیر اور مبہی استعمال میں لاتے ہیں ۔

Scanned by CamScanner

امرود روٹی کھانے سے پہلے کھانا چاہیے
کیونکہ روٹی کے بعد کھانے سے یہ قبض کرتا ہے

امرود

(سندھی) جانپھل ۔

جن لوگوں کو گرمیوں میں نکسیر کا عارضہ ہو یا وہ عورتیں جن کو حیض کی بے قاعدگی کی شکایت ہو ان کو چاہیے کہ وہ امرود کا استعمال ضرور کیا کریں کیونکہ ان ہر دو امراض میں یہ نہ صرف لاجواب غذا ہے بلکہ دوائی کے طور پر بھی اپنے مقام میں ثانی نہیں رکھتی اور شاندار فوائد سامنے آتے ہیں ۔

بواسیر خونی میں بھی یہ اکسیر کا درجہ رکھتا ہے ۔ اس سے مسوں کی جلن بھی جاتی رہتی ہے ۔ بواسیر میں قبض کو دور کرنا ضروری ہوتا ہے اور قبض دور کرنے کی صلاحیت امرود میں بہت زیادہ پائی جاتی ہے ۔

Scanned by CamScanner

ایک مشہور عام پھل ہے جو اکثر کھایا جاتا ہے۔ دو قسم کا ہوتا ہے ایک اندر سے سفید دوسرا سرخ، سرخ امرود زیادہ اچھا ہوتا ہے
کچے امرود کا سالن بناتے ہیں۔ پکے امرود کا دہی میں رائتہ لذیذ ہوتا ہے
اس درخت کی چھال میں ۲۵ فی صد ٹینک ایسڈ پایا جاتا ہے۔
بعض مصنفیں نے امرود کا عربی نام کمثری لکھا ہے۔ حالاں کہ کمثری عربی زبان میں ناسپاتی کا نام ہے۔
رنگ۔ خام سبز۔ پختہ زرد۔ سفیدی مائل خوشبودار۔ ذائقہ کچا پھل کسیلا مگر پختہ شیریں و کھٹ مٹھا و خوش ذائقہ۔ مزاج، سرد و تر پہلے درجے میں مائل بہ حرارت۔ مقدار خوراک۔ بقدر ہضم۔
مقام پیدائش۔ ہندوستان و پاکستان، الہ آباد کا امرود مشہور ہوتا ہے۔ مصلح۔ سونٹھ۔ مرچ سیاہ۔ نمک طعام، افعال و استعمال۔ مفرح۔ مقوی ہے۔ کچا قابض ہے۔ لیکن پختہ پھل بعد از طعام ملین ہے۔ قوت ہاضمہ کو تقویت دیتا ہے۔ دل اور معدہ کو طاقت و فرحت بخشتا ہے۔ خنقاق دور کرتا ہے۔ مالیخولیا۔ زکام بواسیر قبض کے مریضوں کو نافع ہے بھوک بڑھاتا ہے۔ اس کی چھال کے جوشاندہ سے ورم لثہ میں غرغرا تے ہیں۔ اسے بچوں کے خروج المقعد میں مقامی طور پر استعمال کرتے ہیں۔

اس کے پتوں کی راکھ جالی ہے۔ اس کے پھولوں کا لیپ آنکھ کے ورم کو تحلیل کرتا ہے۔ بیج پیٹ کے کیڑوں کے قاتل ہیں۔ اس کے پتے

دستوں کے لئے مفید ہیں۔ کثرت استعمال سے نفخ و قراقر پیدا کرتا ہے۔ موجودہ سائنسدانوں کی تحقیقات کی رو سے اس میں وٹامن اے اور سی کے علاوہ کیلسم، لوہا اور فاسفورس موجود ہیں۔

معتدل اور تر، اسے تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ لگا کر کھانا مفید ہے اور روٹی کھانے سے پہلے ہی اسے کھانا چاہیے۔ کیونکہ روٹی کے بعد کھانے سے قبض کرتا ہے۔ امرود کے بیج بالکل ہضم نہیں ہوتے اسی واسطے کھاتے وقت جتنے نکل سکیں بہتر ہیں۔ یہ میوہ فرحت بخش طاقت بخش اور پیاس کو ہٹانے والا ہے۔ دل و دماغ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔

Scanned by CamScanner

فالسہ

(سندھی) پھاروان (فارسی) پالسہ

مشہور عام پھل ہے۔ فالسہ مکو کے دانے سے بڑا جھڑبیری کے چھوٹے بیر کے برابر ہوتا ہے۔ ابتداء میں سبز اور بکسا، لیکن جب گدراتا ہے اور سرخ ہوجاتا ہے اور پک کر بسیاکھ، جیٹھ میں سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ اس کے اندر بیج بھی ہوتا ہے۔

رنگ: سرخ و سیاہ۔ پھول زرد۔ ذائقہ۔ شیریں و ترش مزاج سرد۔ ۲ تر۔ مقدار خوراک۔ فالسہ دو تولہ سے پانچ تولہ پوست فالسہ نقوحاًے ماشہ سے ایک تولہ تک۔

افعال و استعمال۔ مبرد اور قابض ہے۔ مقوی دل، معدہ اور جگر ہے۔ پیاس بجھاتا ہے۔ گرمی کے بخار۔ سینہ و معدہ اور

Scanned by CamScanner

پیشاب کی سوزش کو مٹاتا ہے۔

فالسہ کا پانی نچوڑ کر اس سے شربت بناتے ہیں۔ اختلاج قلب اور خفقان کو مفید ہے۔ حرارت اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ اس کا رب معدہ کو قوی کرتا ہے۔ لعاب دار ہونے کی وجہ سے پوست بیخ فالسہ کا نقوع عسر البول۔ بول الدم۔ سوزک اور ذیابطیس میں استعمال کرتے ہیں۔

❀

نسخہ: اس کو نہ تو خوراک سے فوراً پہلے اور نہ دو تین گھنٹے بعد تک کھانا چاہیے۔

تربوز

(پنجابی) ہندوانہ (سندھی) ہندوانہ

تربوز کا مزاج طبی نقطہ نظر سے سرد تر ہے۔ اس کے اجزا میں گلوکوز، فولاد، فارسفورس روغنی اجزا۔ پوٹاشیم اور نشاستہ دار شکری اجزا کے علاوہ حیاتین الف، ب اور د بھی ہوتے ہیں۔

موسم گرما میں نظام ہضم بری طرح متاثر ہو جاتا ہے لیکن تربوز سے نہ صرف نظام ہضم کی اصلاح ہوتی ہے بلکہ پیشاب بھی لاتا ہے اور پیشاب میں جلن وغیرہ ختم کرتا ہے۔ پیشاب آور ہونے کی وجہ سے اس میں بعض اوقات چھوٹی چھوٹی پتھریوں کو بھی نکال دیتا ہے۔

Scanned by CamScanner

سرد ہے۔ خون اور گرمی کے جوش کو روکتا ہے۔ بلغم پیدا کرتا ہے
گرمی سے کمزور ہونے والے اشخاص کو بہت مفید ہے پیشاب آور ہے
اس کو نہ تو خوراک سے فوراً پہلے اور نہ دو تین گھنٹے بعد تک کھانا چاہیے
تربوز قوت باہ کو کمزور کرتا ہے۔ زیادہ کھانے سے یا سردی کے وقت کھانے
سے جوڑوں میں درد کرتا ہے اپھارہ کرتا ہے۔

کچے تربوز کی سبزی بہت اعلیٰ بنتی ہے اور بھونا ہوا بھی بہت لذیذ
ہوتا ہے۔ اس کی تاثیر پکے تربوز جتنی سرد نہیں ہوتی۔

درد سر کی بے شمار قسمیں ہیں جن میں سے ایسے درد سر کو جو گرمی کی وجہ
سے ہو، نیچے لکھے ہوئے فائدہ مند ہیں۔ صرف یہ دیکھ لیا جائے کہ مریض
میں گرمی کی علامات پائی جاتی ہیں یا نہیں۔

یعنی اگر مریض کے سر پر ہاتھ لگانے سے گرم معلوم ہو یا مریض کو
سر درد کی شکایت آگ پر بیٹھنے یا دھوپ میں چلنے پھرنے سے شروع ہو
تو یہ نسخے فائدہ مند ہیں۔

تربوز کا گودا لے کر اس کو ململ کے باریک اور صاف رومال ڈال
نچوڑ لیں اور اس کو کانچ کے عمدہ گلاس میں ڈال کر قدرے مصری ملا کر صبح
کے وقت پلا دیا کریں آرام ہو گا۔

تربوز کے بیج یا مغز لے کر ان کو کھرل یا کونڈی وغیرہ میں ڈال کر
اور پانی ملا کر خوب گھوٹیں۔ یہاں تک کہ مکھن کی طرح کا ملائم لیپ بن
جائے۔ اس کو مریض کے سر پر لیپ کر دیں اس سے درد سر کو فوراً آرام

ہو جاتا ہے ۔

اگر مریض کو وہم کی زیادتی کی وجہ سے جنون / پاگل پن / کا ڈر ہو رہا ہوں دن بھر طرح طرح کے خیالات ستاتے رہتے ہوں، نیند بہت کم آتی ہو تو نیچے لکھے ہوئے نسخے استعمال کریں ۔ اس کے متواتر ۲۱ دن کے استعمال سے یہ بیماری دور ہو کر مریض کی طبیعت درست ہو جاتی ہے ۔

۱ - تربوز کے گودے کو نچوڑ کر نکالا ہوا پانی پاؤ بھر، گائے کا دودھ پاؤ بھر، مصری ۲½ تولہ ایک بوتل میں ڈال کر رات کو چاند کی روشنی میں کسی کھونٹے وغیرہ پر لٹکا دیں اور صبح نہار منہ ہی مریض کو پلا دیں اسی طرح اکیس دن تک پلاتے رہیں ۔ دن بدن وہم گھٹتا جائے گا ۔

۲ - مغز تخم تربوز ایک تولہ رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح گھوٹ کر اس میں ۲ تولہ مصری اور تین تولہ گائے کا مکھن ملا کر کھلایا کریں اس سے وہم دور ہو جاتا ہے ۔ اگر چار عدد عدد الائچی خورد بھی ملا لیں تو بہتر ہے ۔

اگر کھانا کھانے کے بعد کلیجہ جلنے لگتا ہو اور پھر قے ہو جاتی ہو مگر میں کھانا وغیرہ زردی مائل ہو کر نکلتا ہو تو اس کے تربوز بہترین شے ہے ترکیب یہ ہے کہ روزانہ صبح کے وقت ۲۰ تولہ تربوز کا پانی قدرے مصری ملا کر پی لیا کریں اس سے معدہ کی اصلاح ہو کر قے کی شکایت رفع ہو جائے ۔

تربوز ایک شیریں و لذیذ پھل ہے لیکن تاہم اگر اس پر مرچ سیاہ زیرہ

Scanned by CamScanner

و نمک پیس کر چھڑک کر کھایا جائے تو نہ صرف یہ کہ اس کی لذت میں اضافہ ہو جاتا ہے بلکہ ہاضمہ کی بہترین دوا بن جاتا ہے۔ اس کے کھاتے ہی ڈکار مسلسل آ کر بھوک چمک اٹھتی ہے۔

جس شخص کو بار بار پیاس لگتی ہو اور وہ بار بار پانی پی کر سیر نہ ہوتا ہو۔ اس کے لئے تربوز ایک بہترین تریاق ثابت ہوتا ہے کیونکہ اس سے دل کو فرحت حاصل ہو کر تسکین ہو جاتی ہے۔

ترکیب یہ ہے کہ تربوز کا پانی حسب دل خواہ نکال کر کانچ کا گلاس بھر لیں اور اس میں قدرے مصری یا شکنجبین ملا کر پلائیں بس اندر پہنچنے کی دیر ہے پیاس فوراً دور ہو جاتی ہے۔ اگر پیاس کی شکایت عارضی ہو تو دو تین بار میں ورنہ پرانی ہونے کی حالت میں متواتر سات آٹھ دن تک پلاتے رہنے سے بالکل آرام ہو جاتا ہے۔

تربوز کا مغز ایک تولہ پانی میں گھونٹ چھان کر مصری یا کھانڈ سے میٹھا کر کے ٹھنڈائی کے طور پر دن میں دو تین مرتبہ پلائیں۔ آپ کو دن بدن اس کا فائدہ معلوم ہوتا چلا جائے گا۔ اس سے دھڑکن اور دل کی کمزوری کو قطعی طور پر آرام ہو جاتا ہے۔

ایک مریض جو کہ دن میں دو تین مرتبہ بے ہوش ہو کر گر جایا کرتا تھا وہ اس دوا سے تندرست ہو گیا۔ دیکھئے کیسی مفید اور لاثانی شے ہے۔

اس نسخہ کی جتنی بھی تعریف کی جائے کم ہے بارہا کی مجرب اور آزمودہ دوا ہے جس کے ایک ہفتہ متواتر استعمال کرنے سے جملہ امراض قلب کا

Scanned by CamScanner

شرطیہ طور پر خاتمہ ہو جاتا ہے۔

تخم تربوز دو تولہ کو رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح خوب اچھی طرح رگڑ قدرے کھانڈ ملا کر کپڑے سے چھان کر پلایا کریں۔ اس کے سامنے یاقوت زہر مہرہ وغیرہ قیمتی سے قیمتی ادویات ہیچ ہیں۔

اس عالمگیر بیماری کے لئے بھی تربوز کا کئی روز تک استعمال کرنا مفید ہے۔ کیونکہ جہاں تربوز کھانے سے پیشاب جاری ہو جاتا ہے وہیں پاخانہ بھی خوب کھل کر آتا ہے۔ متواتر ۱۰ دن کھا کر دیکھئے پھر معلوم ہوگا کہ قبض کہاں گئی۔

تربوز میں اوپر سے ایسے طریقہ سے شگاف دیں کہ اس سوراخ کو نکالے ہوئے ٹکڑے سے پھر بند کیا جا سکے، اب اس میں قلمی شورہ چھ ماشہ، مصری تولہ ڈال کر اوپر سے بند کر کے رات کو چاندنی کی روشنی میں رکھ دیں اور صبح ململ کے صاف رومال سے چھان کر مریض کو کانچ کے گلاس میں ڈال کر پلا دیں سات روز میں سوزاک کو ضرور آرام ہو جائے گا۔

حکیموں نے بخار پیدا ہونے کی بہت سی وجوہات تحریر فرمائی ہیں۔ جن میں سے ایک یہ بھی لکھی ہے کہ انسان کو زیادہ دھوپ میں چلنے پھرنے سے بخار ہو جاتا ہے۔

چنانچہ اس وقت ہم نے ایسے بخار کی ہی دوا عرض کرنی ہے۔ جو دھوپ کی گرمی کی وجہ سے ہی لاحق ہوا ہو ایسے تپ کے لئے تربوز حسب دلخواہ کھلا دیں بخار اتر جائے گا۔

Scanned by CamScanner

بواسیر وہ بیماری ہے جس کے فولادی پنجے میں آج کل ۹۰ فی صدی لوگ پھنسے ہوئے ہیں اس کے لئے ذیل میں ہم ایک نہایت عمدہ اور بارہا کا تجربہ شدہ اور آزمودہ نسخہ پیش کرتے ہیں جو کہ بالکل آسان اور سستا ہونے کے باوجود بے حد موثر اور مفید بھی ہے۔

ایک بڑا سا عمدہ اور پختہ تربوز لے کر اس کے اوپر سے ٹکڑا چاقو یا کارد سے کاٹ لیں۔ اور اس تربوز میں ۔ ا تولہ مجیٹھ اور دس تولہ مصری عمدہ کوزہ کی یا بیکاری مصری لے کر ہر دو کو باریک کر کے داخل کریں اور اوپر وہی ٹکڑا بند کر دیں جو پہلے کاٹ کر الگ رکھ چھوڑیں اور پندرہ دن کے بعد نکال کر تربوز میں سے جو پانی نکلے اس کو ململ کے صاف رومال سے نچوڑ کر سفید شیشی میں ڈال کر سنبھال رکھیں

ترکیب۔ تمام عرق کو سات روز میں پلا دیں۔ مرض بواسیر سے چھٹکارا حاصل ہوگا۔ مگر مریض کو گرم چیزوں خصوصاً مرچ لہسن۔ گڑ، بینگن وغیرہ سے پرہیز کرائیں اور غذا میں مونگ کی دال، پھلکا، دودھ، گھی وغیرہ کھانے کو دیں۔

Scanned by CamScanner

۱۔ شہد، پیاز اور نمک ساتھ اخروٹ پیس کر
دیوانے کتے کے کاٹے پر باندھ دیں۔ زہر دور ہوگا
۲۔ بچوں کو ایک یا دو اخروٹ شام کے وقت کھلائیں
۳۔ بڑوں کو پانچ یا اس سے زیادہ ایک وقت میں
کھانا چاہئے

اخروٹ

(سندھی) اکھروٹ (فارسی) گردگان ۔

اخروٹ کے درخت ایران، افغانستان اور ہندوستان کے پہاڑوں پر بکثرت پائے جاتے ہیں۔

ہندوستان میں کوہ ہمالیہ پر کشمیر سے منی پور تک بکثرت ملتا ہے دسمبر سے مارچ تک نئے پتے لگ کر گچھے کی شکل میں سفید پھول لگتے ہیں اور جولائی میں پھل لگنے شروع ہو کر اکتوبر تک پک جاتے ہیں۔

مغز اخروٹ دو تولہ سے تین تولہ تک حسب برداشت استعمال کیا جا سکتا ہے۔

Scanned by CamScanner

مغز اخروٹ بطور دوا

مغز اخروٹ بھنا ہوا ، رب السوس ، مغز بادام شیریں ، مغز کدو شیریں ، نشاستہ ، گوند کیکر ، بہدانہ سب برابر وزن لے کر شہد خالص میں سب دوائیں پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں ۔

ایک ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں ، ہر قسم کی کھانسی اور گلے کی خراش کو رفع کرتی ہیں ۔ دمہ کے مریض کو بھی مفید ہیں ۔

مغز اخروٹ کو منقے ، بادام اور انجیر وغیرہ کے ساتھ کھانا مقوی اعضائے رئیسہ ہے دماغ کے لئے خاص طور پر تقویت بخش ہے ۔

شہد ، پیاز اور نمک کے ساتھ اخروٹ پیس کر دیوانے کتے کے کاٹے پر باندھ دیں ، زہر دور ہوگا ۔

روغن اخروٹ کے لئے تازہ اخروٹ کے مغز کو باریک کوٹ کر گاڑھے کپڑے کی تھیلی میں بھر کر شکنجہ میں دبائیں ۔ سفید پتلا اور میٹھا تیل نکل آئے گا ۔

اگر زیادہ تیل نکالنا ہو تو دس سیر مغز اخروٹ لیں ، آٹھ سیر کو کولھو میں پیلیں ۔ جب وہ باریک پس کر تیل چھوڑنے لگیں تو باقی دو سیر مغز بھی ڈال دیں ۔ ان کے آدھ پسا ہونے پر سیر بھر مصری کے بڑے بڑے ٹکڑے کر کے ڈال دیں ۔

بھوک جم کر تیل الگ ہو جائے گا ۔ اسے چینی یا کانچ کے برتن

Scanned by CamScanner

یں چند روز پڑا رہنے دیں۔ تاکہ میل تہہ نشین ہو کر تیل صاف ہو جائے۔

سردی کے باعث اعصاب میں درد ہو تو اس تیل کی مالش سے اعصاب نرم ہو جاتے ہیں اور درد دور ہو جاتا ہے۔

اس تیل کے سر میں لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔

اسے ناک میں سعوط کرنے سے لقوہ، فالج اور تشنج سے نجات ملتی ہے۔

اس کا لگانا داد وغیرہ میں مفید ہے۔

پوست اخروٹ بطور دوا

اخروٹ کے اوپر کا سبز چھلکا اتار کر سایہ میں خشک کر لیجئے اور باریک پیس کر مثل منجن بنا لیجئے۔ دانتوں پر ملنے سے درد کافور ہو جاتا ہے۔

تازہ اخروٹ لے کر بیرونی سبز چھال ایک چھٹانک، پھٹکڑی سفید ۴ ماشہ، روغن بنولہ دو چھٹانک، ان سب کو ملا کر ایک چینی کے برتن میں ڈالیں اور برتن کو ابلتے ہوئے پانی کی دیگچی پر رکھ دیں۔ حتیٰ کہ اخروٹ کی چھال کا تمام پانی روغن میں خشک ہو جائے۔ اب اتار کر نچوڑیں اور فلٹر کر کے رکھ لیں۔

استعمال و فوائد: بوقت ضرورت بالوں پر کنگھی سے لگائیں بال سیاہ فام ہو جائیں گے اور اصلی قدرتی بالوں کے مانند نہایت ملائم اور چمکیلے بھی ہو جائیں گے۔

Scanned by CamScanner

اخروٹ

ماہیت - ایک بڑے اونچے پہاڑی درخت کا مشہور پھل ہے - پھل گول ان کے اوپر سبز چھال ہوتی ہے - اس لئے چھیل ڈالنے پر اندر سے سخت گٹھلی نکلتی ہے جسے اخروٹ کہتے ہیں چھلکا سخت اور کھردرا - اس میں روغن اور پروٹین کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے -

رنگ سفیدی مائل بھورا - مغز سفید، ذائقہ پھیکا مگر لذیذ اور مرغن - مزاج گرم دوسرے درجے میں خشک تیسرے درجے میں مقام پیدائش، کوہ مری اور بلوچستان کا پہاڑی علاقہ، ایران، افغانستان اور کوہ ہمالیہ پر کشمیر سے منی پور تک پہاڑی علاقے میں بکثرت پیدا ہوتا ہے -

مقدار خوراک استعمال - دو تولہ یا تین تولہ - مصلح ترشیاں، افعال واستعمال - لطیف - ملین - مبہی اور محلل ہے - بدہضمی کو دفع کرتا ہے ردی مادہ کو تحلیل کرتا ہے -

باہ زیادہ کرتا ہے، مغز اخروٹ کو زیادہ تر مقوی باہ معجونات میں شامل کر کے استعمال کرتے ہیں - بھنا ہوا مغز سرد کھانسی کو مفید ہے - بھلاتوہ کا مصلح ہے - ہمراہ آب مورد کے خون بواسیر کو روکنے میں مجرب ہے - سرمہ اس کا کھجلی - آنکھ سے پانی بہنے اور سبل کو مفید ہے - اگر چبا کر لگایا جائے تو داد پر لگانے سے داد نشان مٹ جاتا ہے -

Scanned by CamScanner

مغز اخروٹ کو پانی میں پیس کر ضماد کرنا چوٹ کے نشان کو مٹا دیتا ہے اس کا تیل بیرونی طور پر ایگزیما پر بھی لگاتے ہیں سبز پوست اخروٹ دانتوں پر ملنا مسوڑوں اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے ۔ (غیر سمی) گرم، گرمی اور بلغم کو بڑھاتا ہے ۔ پانچ سے سات سے زیادہ ایک وقت میں نہ کھانا چاہیئں ۔ ورنہ گرمی کا غلبہ ہو کر منہ پہ چھالے پڑ جاتے ہیں ۔ گلے میں خارش ہونے لگتی ہے بد ہضمی ہو جاتی ہے حد کے اندر گاہے بگاہے استعمال کرنے سے (اعضائے رئیسہ) دماغ اور باہ کو طاقت پہنچتی ہے ۔ چربی زیادہ بڑھتی ہے ۔ بچوں کو ایک دو اخروٹ شام کے وقت کھلا دینے سے معمولی چھونے کی شکایت دور ہو جاتی ہے ۔

جامن

(بنگالی) کالا جام (سندھی) جموں

مشہور عام درخت ہے ۔ گرمیوں کے موسم میں پھل لگتا ہے ۔ رنگ
اودا سیاہ ۔ ذائقہ ۔ قدرے شیریں ۔ مزاج سرد خشک ۔

ذیابیطس : جامن کی خشک گھٹیاں پیس لیں ۔ سادہ پانی سے ہر روز
تین ماشہ کھاتے رہیں ۔ ذیابیطس کا خاتمہ ہو جائے گا ۔

سرد خشک یہ خون اور گرمی کے نقائص دور کرتا ہے ۔ بھوک لگاتا ہے
کھانے کو ہضم کرتا ہے ۔ قدرے قابض ہے تلی ، جگر اور معدہ کو طاقت
دیتا ہے ۔ خصوصاً گرم طبیعت والوں کے بالوں کو گرنے سے بچاتا ہے
پیشاب کے شکر آنے کو روکتا ہے ۔

Scanned by CamScanner

— جامن بڑھی ہوئی تلی کے لیے بہت مفید ہے اسے ویسے بھی
کھایا جا سکتا ہے اور اس کا شربت بنا کر بھی پینا مفید رہتا ہے
جامن کی چھال کا جوشاندہ پرانے اسہال اور پیچش میں مفید
رہتا ہے ۔ گلے آنے اور پھولے ہوئے مسوڑھوں میں اس کی کلیاں
اور غرارے حد درجہ نفع بخش ہیں ۔
کمزور معدہ کے حضرات جنہیں کھانا کھانے کے فوراً بعد اجابت
ہو جاتی ہے ۔ ایسے لوگوں کے لیے جامن ایک بہترین دوا کا کام دیتے
ہیں ۔ اس مقصد کے لیے جامن کا سرکہ بھی مفید ہے ۔
جب جامن کا موسم ہو تو ذیابیطس (پیشاب میں شکر آنے) والے
مریض روٹی کھانا کم کر دیں اور زیادہ سے زیادہ جامن کا استعمال کریں اس
طرح ان کے پیشاب میں شکر آنا بند ہو جائے گی ۔ اگر جامن کا موسم نہ ہو
اور جامن بازار میں دستیاب نہ ہو تو اس کی گٹھلی کھانے سے بے حد
لوگ جامن کھاتے اور گٹھلیاں بیکار سمجھ کر پھینک دیتے ہیں ۔ حالانکہ
جامن گٹھلیاں بیکار چیز نہیں ، یہ گٹھلی کتنے کام کی چیز ہے ان سطور سے
آپ پر بخوبی واضح ہو جائے گا ۔
جامن کی گٹھلی کو سایہ میں خشک کر کے اس کا سفوف بنالیں ۳ ماشہ
یہ سفوف دہی کے ساتھ یا لسی کے ساتھ دن میں تین بار استعمال کرنے سے
ہر قسم کی پیچش دور ہو جاتی ہے ۔ سردیوں میں دہی کی لسی کی بجائے انجبار
کے شربت میں ملا کر چاٹ لیں ۔

آنکھوں سے پانی آتا ہو یا موتیا اُتر رہا ہو یا موتیا اُتر رہا ہو تو جامن گٹھلی خشک کر کے باریک پیس کر تین تین ماشہ صبح و شام پانی کے ساتھ کھلائیں اور جامن کی گٹھلی برابر وزن شہد میں پیس کر سرمچو سے صبح و شام آنکھوں میں ڈالا کریں لوگ کہتے ہیں کہ جب موتیا اترنا شروع ہوتا ہے تو پھر رکتا نہیں۔

یہ آسان سی دوائی لوگوں کے اس خیال کو غلط ثابت کر دے گی جامن کی گٹھلیوں کو خشک کر کے باریک پیس کر شہد ملا کر بڑی بڑی گولیاں یا بتیاں بنا کر رکھیں۔ بوقت ضرورت شہد میں گھس کر لگائیں ایک دفعہ بنا کر سال بھر کام میں لا سکتے ہیں۔

جن لوگوں کا مثانہ کمزور ہو اور رات کو خواب بد سے یا بغیر کسی خواب کے دیر یہ ضائع ہو جاتا ہو ان کو جامن کی گٹھلی کا سفوف تین تین ماشہ صبح و شام پانی کے ساتھ کھانا چاہیے۔

خونی دست میں جامن کی گٹھلی ایک تولہ صبح و شام پانی میں رگڑ کر پلانا مفید ہے۔

جامن کی گٹھلیوں کی شہد ملا کر بنائی گولیاں منہ میں رکھ کر چوسنے سے بیٹھا ہوا گلا ٹھیک ہو جاتا ہے اور آواز کا بھاری پن دور ہو جاتا ہے اگر دیر تک استعمال کیا جائے تو دیر سے بگڑی ہوئی آواز بھی درست ہو جاتی ہے زیادہ دیر تک استعمال کیا جائے تو دیر سے بگڑی ہوئی آواز بھی درست ہو جاتی

Scanned by CamScanner

ہے۔ زیادہ بولنے یا گانے والوں کے لئے یہ عجیب چیز ہے۔

جن کا دیریہ پتلا ہو اور ذرا سی تحریک سے ہی جسم سے باہر نکل جاتا ہے ان کو ۴ ماشہ جامن کی گٹھلیوں کا سفوف ہر روز شام کے وقت گرم دودھ کے ساتھ کھانا چاہیے اس سے دیریہ بڑھتا بھی ہے۔

جامنوں کی گٹھلیاں نکال کر ان کا ایک سیر گودا لے لیجئے۔ پہاڑی نمک ایک تولہ، سیاہ نمک ایک تولہ. دانے دار چینی حسب ذائقہ، زیرہ سیاہ حسب ضرورت پانی مناسب۔

جامنوں کے گودے میں نمک حل کر دیں۔ یہ یاد رہے کہ نمک سمندری استعمال نہ کریں، اس سے ذائقہ خراب ہو جائے گا۔ نمک پہاڑی استعمال کرنا ضروری ہے۔ ساتھ ہی سیاہ نمک بھی حل کر دیں۔ جب کسی کو پلانا ہو تو اس نمکین گودے میں سے ایک تولہ لیجئے اور اس میں چینی کا باریک سفوف نصف چھٹانک ملا دیجئے اور $\frac{1}{16}$ تولہ زیرہ سیاہ بریاں کا سفوف ملا دیجئے اور ایک پانی میں گھول کر چھان لیجئے اور برف ڈال کر استعمال کیجئے یہ سرداتی نہایت لذیذ بنتی ہے اس کے استعمال سے بدہضمی، بھوک کا نہ لگنا معدہ کی کمزوری اور انتڑیوں کی شکایات دور ہوتی ہیں، جگر کی گرمی اس سے دور ہوتی ہیں جگر کی گرمی اس سے دور ہوتی ہے، خون جسم کے کسی حصہ سے خارج ہوتا ہو یہ اُسے روکنے میں مدد دے گی۔

درخت جامن کی چھال سایہ میں خشک کر کے باریک پیس کر اور کپڑ چھان کر کے تین تین ماشہ صبح، دوپہر اور شام کے وقت تازہ پانی یا گائے کی

Scanned by CamScanner

چھاچھ کے ساتھ استعمال کرانا سنگرہنی، دست اور پیچش میں مفید ہے۔

کیٹھلی کا مغز، آم کی گٹھلی کا مغز، آم کی کیٹھلی کا مغز، ہلیلہ سیاہ (جنگ ہرڑ) ہم وزن لے کر سفوف بنالیں۔ تین چار ماشے پانی کے ساتھ پھانکنے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

سایہ میں خشک کی ہوئی چھال باریک پیس کر چھ چھ ماشہ صبح، دوپہر اور شام کے وقت تازہ پانی کے ساتھ کھلانا ذیابیطس کے مریض کے لئے بے حد مفید ہے۔

جامن کی گٹھلیوں کا سفوف ۵ رتی، صبح، ۵ رتی شام پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے پیشاب میں شکر آنے کو فائدہ کرتا ہے۔

جامن کی تر و تازہ چھال ایک تولہ کو آدھ پاؤ پانی میں رگڑ کر اور چھان کر صبح اور شام پلانا عورتوں کے پردر روگ وحیض کی زیادتی میں بے حد مفید ہے۔

سایہ میں خشک کر کے اور باریک پیس کر کپڑ چھان کی ہوئی جامن کی چھال چار چار ماشہ صبح و شام پانی کے ساتھ کھلانے سے لیکوریا دور ہو جاتا ہے۔

جامن کا تر و تازہ چھلکا ایک تولہ، آدھ پاؤ پانی میں رگڑ کر چھان کر صبح و شام پلانا سوزاک کو دور کرتا ہے۔

جامن کی چھال کو سایہ میں خشک کر کے باریک پیس کر کپڑ چھان کرلیں اور چھ چھ ماشہ صبح و شام پانی کے ساتھ کھلائیں اس سے قرحہ دور

Scanned by CamScanner

ہو جاتا ہے ۔

جامن کی چھال کو سایہ میں خشک کر کے باریک پیس کر کپڑا چھان کر لیں اور دونوں وقت صبح شام اسے بطور منجن دانت، مسوڑھوں کے مل کر منہ کو پانی سے صاف کر دیا کریں اس سے دانتوں اور مسوڑھوں کے تمام روگ، دور ہو جاتے ہیں، ہلتے دانت بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں ۔

Scanned by CamScanner

خوبانی

(سندھی) زرد آلو (فارسی) زرد آلو (عربی) مشمش

مشہور پھل ہے۔ رنگ زرد۔ ذائقہ شیریں۔ مزاج سرد تر بدرجہ دوم مغز گرم و تر مقدار خوراک۔ پانچ عدد سے دس عدد تک۔ مقام پیدائش۔ افغانستان۔ بلوچستان۔ مغربی ہند۔ پاکستان۔ افعال واستعمال ملین۔ مسکن۔ تشنگی اور نافع امراض غلیانہ صفرا ہے جملہ اعضاء کو قوت دیتا ہے۔ اس کا نقوع، صفرادی اور خونی تپوں۔ سوزش معدہ اور بواسیر کے لئے نافع ہے۔

مادہ کو معتدل القوام کرتا ہے۔ پیاس۔ خون۔ جوش خون کو تسکین دیتا ہے، صفرا کا سہل ہے، مغز خوبانی۔ جبھی اور بادام کی مانند لذیذ ہوتا ہے۔ درخت خوبانی کے پتے قاتل کرم شکم ہیں۔

Scanned by CamScanner

خوبانی میں خون کے جوش کو تسکین دینے کی قدرتی خوبی پائی جاتی ہے ۔ خونی و بادی بواسیر میں اس کا استعمال بھی مفید ہے ۔ مسوں کی جلن میں بھی نافع ہے جو لوگ خوبانی کا استعمال کرتے ہیں ۔ ان کے جسم میں چستی و توانائی کا احساس رہتا ہے ۔ قبض نہیں ہوتی ۔

خوبانی معمولی گرم ، قبض کشا ہے ۔ جسم کو طاقت بخشتی ہے ۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے ۔ پیاس ، بواسیر ، بخار اور آنتوں میں ہو جانے کی شکایت میں اس کا استعمال اچھا رہتا ہے ۔

کھٹی نہیں کھانی چاہیے ورنہ اپھارہ کرے گی ۔ اس کی میٹھی گٹھلی کی آٹھ دس گری کھا لینا مفید ہے زیادہ نہیں ۔

آلو بخارا

(عربی) اجاص ۔ (فارسی) آلو بخارے

مقام پیدائش ۔ کشمیر۔ رنگ سرخ سیاہی مائل۔ زرد رنگ کا بھی ہوتا ہے۔ ذائقہ۔ شیریں ۔ ترشی مائل اور چاشنی دار ، ایک مشہور عام درخت کا پھل ہے۔ دو قسم کا ہوتا ہے ۔ ایک پہاڑی ، دوسرا بستانی مزاج درجہ اول میں سرد درجہ دوم میں تر۔ مقدار خوراک دس دانے سے لے کر تیس دانے تک ۔

مصلح ۔ عناب ۔ گلقند ۔ مصطگی ۔ افعال و استعمال ۔ ملین مُسکن صفرا ۔ جوش خون کو تسکین دیتا ہے۔ پیاس کو تسکین ۔ گرمی کے دردسر، صفراوی تپ اور متلی کو مفید ہے۔ طبیعت کو نرم کرتا ہے

Scanned by CamScanner

آنتوں میں پھسلن پیدا کرتا ہے ۔ باوجود ترشی کے کھانسی کو مضر نہیں اس کے پتوں کا لیپ ناف کے نیچے کرنے سے امعاء کے کرم کے لئے مفید اور خارج ہو جاتے ہیں

پتوں کا جوشاندہ بنا کر اس سے غرغرہ کرنا، نزلے کو روکتا ہے مادے میں نفیج یعنی پختگی پیدا کرتا ہے۔ مفرح اور لذیذ ہے۔ آلو بخارا ۵ دانہ۔ املی ۴ تولہ پانی میں بھگو کر بطور مسہل صفرا استعمال کرتے ہیں اُسے جوش نہ دیں بلکہ اس کا زلال پیئں۔ اس کا مربہ بھی قبض کشا ہے سات دانے رات کو سوتے وقت کھانے سے اجابت بافراغت ہو جاتی ہے ۔

Scanned by CamScanner

انناس

(بنگالی) انارس

انناس آسام اور یو پی، میں کوہ ہمالیہ کی ترائی میں پیدا ہوتا ہے چنانچہ بریلی اور پیلی بھیت کے اضلاع میں اس کی کاشت خوب ہوتی ہے۔ چرا پونجی میں اس کی پیداوار بہت زیادہ ہے اور وہاں جیسا انناس کسی دوسرے علاقہ میں نہیں ہوتا۔

ہندوستان کے علاوہ انناس امریکہ اور یورپ میں بھی ہوتا ہے۔ سنگاپور، جاوا، سماٹرا اور ملایا میں بھی اس کی پیداوار بہت زیادہ ہے۔

گرمیوں کے موسم میں انناس کا شربت پینے سے دل و دماغ کو فرحت حاصل ہونے کے علاوہ پیاس بجھ جاتی ہے۔ معدے اور جگر کی گرمی

Scanned by CamScanner

کو تسکین دیتا ہے اور پیشاب خوب لاتا ہے۔ اگر کسی شخص کے گردے و مثانے میں پتھری ہو یا پیشاب میں ریت خارج ہوتی ہو تو پیشاب لانے کی وجہ سے ان کے ڈ.ل نفع پہنچتا ہے۔

عام طور پر انناس کا رس نکال کر اس میں حسب پسند چینی یا مصری ملا کر پیتے ہیں۔ لیکن چونکہ ہر جگہ اور ہر موسم میں انناس دستیاب نہیں ہوتا۔ اس لئے اس کا شربت بند کر کے رکھتے ہیں اور بوقت ضرورت استعمال میں لاتے ہیں۔

اس کے تیار کرنے کی ترکیب کہ انناس کو چھیل کر اس کا بیج نکال لیں۔ اس کے بعد اس کی قاشیں بنا کر لکڑی یا پتھر کی اوکھلی میں کوٹ کر پانی نچوڑ لیں۔ اب اگر یہ پانی ایک سیر ہو تو اس میں عرق گلاب، عرق بید مشک ہر ایک دس تولہ اور لیموں کا رس پانچ تولہ اضافہ کر کے چینی تین سیر شامل کریں اور ہلکی آنچ پر (برتن کو ڈھک کر) پکائیں یہاں تک کہ شربت پک جائے بوقت ضرورت چار یا پانچ تولہ شربت عرق گاؤ زبان یا تازہ پانی میں ملا کر پیئں۔

دل و دماغ کو تفریح دیتا، پیاس کو بجھاتا ہے اور پیشاب خوب لاتا ہے۔

مذکورہ بالا طریقے سے انناس کو چھیل کر اور بیج سے صاف کر کے گول گول قاشیں تراش لیں۔ اس کے بعد تھوڑے سے پانی میں پکائیں یہاں تک کہ وہ گل کر نرم ہو جائیں۔ اب ان قاشوں کو پھیلا کر پھیر اکریں

Scanned by CamScanner

اور پھر چینی کے قوام میں ڈال رکھیں دو تین روز کے بعد قوام کو دیکھیں اگر پتلا نظر آئے تو اس کو دوبارہ پکا کر درست کر لیں۔ یہ مربہ دل کو قوت دیتا ہے اور فرحت بخش ہے۔ پیشاب لاتا ہے۔

بدہضمی کے لئے انناس کی پھانکیں لیجئے۔ اب کالی مرچ اور پہاڑی نمک پیس کر چھڑک دیجئے۔ اس کے بعد آنچ پر گرم کر کے کھا لیجئے بدہضمی دور ہو جائے گی۔

ایک مشہور پھل ہے جو ہندوستان میں بکثرت پایا جاتا ہے اس کو چھیل کر کھاتے ہیں۔ رنگ۔ باہر سے سرخ اندر سے زرد رنگ۔ ذائقہ شیریں ترشی مائل۔ مزاج سرد تر درجہ ۲۔ مقدار خوراک ۲ تولہ سے ۵ تولہ مقام پیدائش۔ ہندو پاکستان۔ افعال و استعمال، مفرح اور ملین۔ معرق، مدر ہے۔ دل و جگر۔ دماغ اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ صفرا کی گرمی کا مسکن، یرقان اور خفقان کا دافع ہے۔ مدر بول ہونے کی وجہ سے ریگ گردہ و مثانہ خارج کرنے کے لئے مستعمل ہے۔

اس کا مربہ اور شربت بناتے ہیں۔ بعض اس کی شیرینی سے میٹھے چاول پکاتے ہیں۔ پختہ انناس اور مربا انناس میں وٹامن سی بافراط ہوتی ہے۔

اس لئے مانع سکردی ہے۔ کچا انناس زیادہ مقدار میں مقسط حمل ہے۔ کیمیائی تجزیہ کرنے پر اس میں کاربوہائیڈریٹس ۷ء۱۳ فی صد پروٹین ۴ء فی صد کے علاوہ وٹامن اے۔ وٹامن سی اور کیلسیم کی کافی

Scanned by CamScanner

مقدار پائی گئی ہے اور اس کی غذائی طاقت ۵۸ کیلوری فی سوگرام کے قریب ہے ۔

سرد تر، فرحت بخش ہے۔ گرم طبیعت والوں کے لئے بہت مفید ہے۔ گھبراہٹ دور کرتا ہے۔ پیاس مٹاتا ہے جسم کو فربہ کرتا ہے ۔

Scanned by CamScanner

بادام

(عربی) لوز الحلو۔ (فارسی) بادام شیریں۔ (ہندی) بادام میٹھا (بنگالی) کاٹھ بادام مشٹی۔

بھگو کر چھلکا اترا ہوا بادام معتدل تر سو گھا۔ گرم تر بادام قدرے قابض ہے چربی اور خون پیدا کرتا ہے۔ دھات کو گاڑھا کرتا ہے خشک، کھانسی اور اعصاب (نروس سسٹم)، کو مفید ہے۔ زبان کی لکنت کو دور کرتا ہے دماغ اور آنکھوں کے واسطے نایاب چیز ہے۔

مکھن اور مصری کے ساتھ بادام ملا کر کھانے سے بدن موٹا ہوتا قوت حافظہ بڑھتی ہے۔ کڑوا بادام خون میں فساد پیدا کرتا ہے بادام خون میں فساد پیدا کرتا ہے۔ بادام روغن معدہ دماغ، جگر اور اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ گرمی کو دور کرتا ہے

Scanned by CamScanner

پرانی قبض کو ٹھیک کرتا ہے۔ مقدار ۱ تولہ عام طور پر دودھ میں ملا کر پیا جاتا ہے۔

بادام مشہور عام میوہ ہے۔ رنگ، باہر سے سفید سرخ مائل مغز سفید۔ ذائقہ شیریں و خوش ذائقہ، مزاج۔ گرم و تر درجہ ۱۔ نزد بعض معتدل۔ مقدار خوراک۔ مغز بادام ۷ عدد سے ۱۱ عدد تک روغن بادام ۳ ماشہ سے ۱ تولہ تک۔ مقام پیدائش۔ کشمیر۔ ایران۔ افغانستان مصلح۔ مصطگی۔ نبات سفید۔ افعال و استعمال۔

مقوی و مرطب دماغ۔ ملین شکم۔ ملین صدر۔ منوم اور جالی ہے بصارت کو فائدہ دیتا ہے۔ سینہ اور طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ منی بھی پیدا کرتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ خشک کھانسی اور مثانہ کی خراش کو نافع کرتا ہے۔

اس کے ساختہ چھلکے کا منجن دانتوں کو صاف اور مضبوط کرتا ہے اس سے روغن بھی نکالا جاتا ہے جس کو تقویت دماغ کے لئے سر پر لگاتے ہیں اور رفع قبض دائمی کے لئے دودھ میں شامل کر کے رات کو سوتے وقت پلاتے ہیں۔ اگر حاملہ عورت ساتویں مہینے سے چمچہ خرد بھر رات کو سوتے وقت پینا شروع کر دے تو بچہ کی پیدائش میں سہولت ہوتی ہے۔

Scanned by CamScanner

بادام کڑوا

(عربی) لوز المر (فارسی) بادام تلخ (سندھی) کوڑا بادام

(بنگلہ) ٹیتو کاٹھ بادام ۔ ٹکٹا بادام

مشہور عام میوہ ہے۔ کڑوا بادام شکل میں شیریں بادام کے مشابہ ہوتا ہے لیکن یہ اس کی نسبت کسی قدر چھوٹا اور چوڑا ہوتا ہے۔ رنگ باہر سے سفید سرخی مائل، مغز سفید۔ ذائقہ۔ تلخ اور ناگوار۔ مزاج گرم درجہ ۳۔ خشک درجہ ۲ ۔ مقدار خوراک ۔ اندرونی طور پر ہرگز استعمال کریں۔ افعال و استعمال ۔ جالی اور محلل ہے زیادہ تر چہرے کے رنگ کو نکھارنے اور چھائیں دور کرنے کے لئے ضماداً استعمال کرتے ہیں ۔ درد کان ۔ کان بجنا اور گرم گوش کے لئے بطور قطور مفید ہے اندرونی طور پر ہرگز استعمال نہ کریں ۔ اس کا فرزنجہ مدر حیض ۔ جوؤں کو مارنے کے لئے اسے سر پر لگاتے ہیں ۔ تلخ باداموں میں پرسک ایسڈ پایا جاتا ہے جو کہ زہر قاتل ہے ۔

بادام کے مغز کے سات دانے پیس لیں ۔ تھوڑی سی چینی ملا کر صبح و شام کھائیں ۔ چند دن میں بلغمی کھانسی کا خاتمہ ہو جائے گا ۔

کثرت محنت دماغی، کمی خون، کثرت جماع ، ضعف قلب وغیرہ سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے ۔ سر کے پچھلے حصہ میں درد رہتا ہے ۔ نظر کمزور ہو جاتی ہے حافظہ خراب ہو جاتا ہے ۔

Scanned by CamScanner

ذیل کا نسخہ دیکھنے میں خواہ معمولی معلوم دے لیکن ایک عجیب اکسیر ہے۔ متواتر ۱۲ دن کے باپرہیز استعمال سے ضعف دماغ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ ایک خوراک بوقت صبح کھا لینے سے طبیعت تمام دن مسرور رہتی ہے۔

مغز بادام سات عدد، الائچی خورد چار عدد، چھوارہ عمدہ ایک مصری ۵ تولہ، مکھن گائے ۵ تولہ۔

ترکیب: مغز بادام و چھوہارہ کو رات کے وقت مٹی کے کورے برتن میں پانی ڈال کر بھگو دیں۔

صبح باداموں کو چھیل لیں اور چھوہارہ کی گٹھلی کو دور کریں۔ الائچی کے دانہ کو نکال لیں اور خوب پیس لیں پھر مصری ملا کر باریک کریں آخر میں مکھن لگائیں اور نوش فرمائیں۔

پانی میں بھگو کر چھیلے ہوئے بادام دس عدد لے کر خوب باریک کھوٹ لیں اور جوش کھاتے ہوئے آدھ سیر دودھ میں ملا دیں۔ جب دو تین جوش آجائیں تو دودھ آگ سے اتار کر ٹھنڈا کریں۔ جب پینے کے لائق ہو جائے تو مصری یا کھانڈ ملا لیں۔ لیکن شہد ملانے سے زیادہ مقوی بن جائے گا۔

یہ دودھ نہایت ہی خوش ذائقہ اور مقوی ہوتا ہے۔ صرف دماغ اور باہ ہی کو طاقت نہیں دیتا بلکہ تمام جسم کی پرورش کرتا ہے

Scanned by CamScanner

مغز بادام سات عدد، سونف چھ ماشہ، مصری چھ ماشہ۔

سونف اور مصری کو سفوف بنالیں اور مغز بادام کو چھیل کر ادینم کوب کر کے شامل کریں۔ رات کو سوتے وقت گرم دودھ سے استعمال کرلیا کریں۔ مگر اس کے بعد پانی ہرگز نہ پیا کریں۔

اتنی مقدار میں چالیس روز متواتر استعمال کرتے رہیں اس سے نظر اس قدر تیز ہو جاتی ہے کہ عینک کی ضرورت باقی نہیں رہتی اور دماغ کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

یہ دوا ایک ماہ استعمال کرنے سے تھتلاپن شرطیہ دور ہو جاتا ہے۔

کمزوری، ناطاقتی اور زیادتی پیشاب میں اکسیر کا حکم رکھتی ہے جو بچے چھوٹی عمر میں تلفظ کو ٹھیک طور پہ ادا نہیں کرسکتے۔ ان کے لئے بہترین چیز ہے نسخہ یہ ہے۔

مغز بادام چھلے ہوئے ۵ تولہ، ورق چاندی ایک تولہ۔ دار چینی ایک تولہ مغز پستہ ۲ تولہ، کیسر ۶ ماشہ، شہد ۱۵ تولے، سب ادویات کو باریک پیس کر شہد میں بخوبی ملالیں۔ خوراک ۴ ماشہ سے ۶ ماشہ ہمراہ دودھ استعمال کریں۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ گرمی کے موسم میں بھی جسم میں خوب طاقت پیدا ہو اور آپ کا چہرہ کابلی پٹھانوں کی طرح سرخ ہو جائے اور جسم موٹا تازہ اور تندرست ہو تو آپ یہ سادہ نسخہ اپنے تمام کنبہ کو

Scanned by CamScanner

استعمال کرائیں۔

مغز بادام چھلے ہوئے دو تولہ، مغز خربوزہ دو تولہ، مغز کھیرا ۲ تولہ مغز ککڑی دو تولہ، مغز تربوز دو تولہ، مغز ۲ تولہ، منقہ یا کشمش دس تولہ، مغز سونف دو تولہ۔

یہ سب چیزیں نہایت صاف ستھری لے کر اور کونڈی میں ڈنڈے کے ساتھ اس قدر باریک رگڑیں کہ سرمہ سے بھی زیادہ باریک ہو جائیں تب اُن کو کھلے منہ کے شیشہ کی بوتل میں بھر لیں۔ ہر صبح ۴ تولہ یہ دوا لے کر اور اس میں تھوڑا تھوڑا پانی ملا کر خوب اچھی طرح کونڈی ڈنڈے سے رگڑیں۔ یہاں تک کہ پانی کا رنگ دودھ جیسے ہو جائے پھر اس میں تھوڑا سا روح کیوڑہ ملا کر ایک گلاس پی لیا کریں۔ یہ ایک گلاس کا نسخہ ہے۔

گھر کے جتنے آدمی ہوں ہر ایک کے لئے چار تولہ دوا اور ایک گلاس پانی کے حساب سے ہر روز خوب رگڑ کر سب کو پلا دیا کریں اس کے استعمال سے قبض بھی دور ہو جائے گی۔ بھوک بھی خوب لگے گی جسم میں چستی رہے گی اور پیاس بھی نہیں ستائے گی اور میعادی بخار کا بھی خطرہ نہیں رہے گا جو صاحب دودھ ملانا چاہیں وہ ضرور اس میں دودھ شامل کر لیا کریں۔

مندرجہ بالا دوا زیادہ سے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے بھی کچھ نقصان نہیں بلکہ فائدہ ہی ہے اس لئے اس نسخہ کو آپ

Scanned by CamScanner

دن میں کئی بار بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ لیمن سوڈا کی نسبت یہ ہزار حصہ بہتر چیزیں ہیں۔ مفرح قلب ہیں۔

سوزش جگر

مغز بادام چھلے ہوئے دس عدد، الائچی خورد دس عدد، بادیان ۴ ماشہ، منقہ ۵ عدد۔ جملہ ادویات کو پانی یا مناسب عرقیات میں گھوٹ کر شیرہ نکالیں۔ مصری اضافہ کر کے دن میں دو یا تین بار پلانا مقوی دل اور دماغ ہے۔

پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ معدہ اور سوزش کے لئے موثر اور بے حد مفید ہے۔

یرقان کا مرض جگر میں زیادہ صفرا پیدا ہو کر خون کی رنگت کو زرد کر دیتا ہے۔ مریض کی آنکھیں اور پیشاب بالکل زرد ہو جاتا ہے۔ بلکہ مرض کے دیرینہ ہو جانے پر ناخن اور تمام بدن پر بھی زردی آجاتی ہے اس کے لئے بادام نہایت مفید ہے۔

بعض حکیم لوگ یرقان میں چکنائی سے منع کرتے ہیں۔ مگر مندرجہ ذیل طریقہ سے بادام میرے تجربے میں بے حد مفید ثابت ہو چکے ہیں۔ ملاحظہ ہو۔

مغز بادام ۸ عدد، چھوٹی الائچی ۵ عدد، چھوہارے دو عدد۔ ان کو رات کے وقت مٹی کے کورے گھڑے میں تمام رات پڑا رہنے

دیں۔ صبح کو نکال کر چھوہاروں کی گٹھلی اور مغز بادام و الائچی کے چھلکے دور کر کے کونڈی میں خوب گھوٹیں اور پھر مصری پانچ تولہ ملا دیں۔ پھر آخر میں گائے کا ۵ تولہ مکھن ملا کر مریض کو چٹا دیں، بس تیسرے دن ہی صاف پیشاب صاف ہو جائے گا۔

راقم الحروف ایک مرتبہ پھر ایک مرتبہ خود اس مرض میں مبتلا ہوا تو کوئی ایک عمدہ ادویات کے کارگر نہ ہونے کے بعد باداموں کو اس طرح طریقہ پہ استعمال کرنے سے صحت ہوئی تھی۔

Scanned by CamScanner

آڑو

(فارسی) شفتالو (عربی) خوخ (سندھی) شفتالو

خوردنی پھل ہے۔

دو قسم ہیں (۱) چکیا (۲) لمبا گول مخروطی۔ چکیا آڑو مخصوص نام شفتالو ہے۔ درخت بھی اسی نام سے منسوب ہے۔

(بہترین وہ ہے جس کا پوست رنگا رنگ ہو اور جس کی گٹھلی آسانی سے جدا ہو اسے بلو کہتے ہیں۔)

مقام پیدائش میدانی علاقوں اور پہاڑوں میں دس ہزار فٹ کی بلندی تک پایا جاتا ہے۔ رنگ سبز قدرے سرخی مائل۔ ذائقہ پختہ پھل شیریں۔ مزاج۔ سرد اور تر دوسرے درجے میں، مقدار خوراک ۵ تا ۷ دانہ۔ مصلح شہد و ادرک۔ افعال و استعمال۔ ملین۔ مقوی۔

Scanned by CamScanner

معدہ و جگر۔ جوش خون اور تشنگی کا مسکن ہے۔ ذیا بیطس صفرادی اور
خونی بخار کو مفید ہے۔ گٹھلی کا روغن بواسیر، کان کے درد اور بہرے پن
کو مفید ہے۔ پتوں کو کوٹ کر پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں
چڑنوں کے لئے بچوں کی مقعد پر لگاتے ہیں۔
کیمیائی تجزیہ کرنے سے اس میں کاربوہائیڈریٹس ۱۲ فی صد پروٹین
۵ فی صد کے علاوہ وٹامن اے ۸۸۰ یونٹ فی گرام سو، وٹامن سی ۸
ملی گرام فی سو گرام۔ کیلسیم ۵ ملی گرام فی سو گرام۔ آئرن ۴ ملی گرام فی سو
گرام اور فاسفورس ۱۹ ملی گرام فی سو گرام پائے گئے۔

سرد تر، ایک فرحت بخش میوہ ہے جن لوگوں کی بھوک گرمی سے
بند ہوگئی ہو۔ ان کے لئے مفید ہے۔ گرمی کے بخار میں مریض کو ایک ایک
دانے سے مریض کی طبیعت کو فرحت پہنچتی ہے۔
آڑد کے پھول دو ماشہ گرم پانی کے ساتھ پھانک لینے سے
چند دنوں میں بند حیض جاری ہو جاتا ہے۔
آڑد کے بیجوں کا تیل کان درد اور بہرہ پن میں مفید ہے پتوں
کا جوشاندہ، پیٹ کے کیڑوں، چمونوں کو مارتا ہے۔ آڑو گرم اور بلغمی
مزاجوں کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔

Scanned by CamScanner

پپیتہ

(سندھی / پاپیتو۔

اس پھل کے نہایت سخت بیج ہیں جو کہ تقریباً سہ گوشہ ہوتے ہیں اور پھل زرد آلو کے برابر ہوتا ہے اور اس میں متعدد تخم نکلتے ہیں۔ ان میں قریباً ڈیڑھ فی صد جوہر کچلا (سٹرکینا) پایا جاتا ہے چنانچہ یورپ میں سٹرکینا انہی بیجوں سے نکالتے ہیں۔ کیونکہ یہ وہاں کچلا سے ارزاں ملتے ہیں۔

یونانی اطباء کو اس کے اجزاے کیمیائی کا علم نہ تھا۔ اس لئے انہوں نے اس کے سمی اثرات کا کچھ ذکر نہیں کیا۔ رنگ۔ باہر سے بھورا سیاہ لیکن اندر سے نیم شفاف، ذائقہ تلخ۔ مزاج۔ گرم درجہ سوم وخشک درجہ سوم۔ مقدار خوراک۔ دو چاول سے ۴ چاول تک۔ مقام پیدائش

جزائر فلپائن اور چین۔ افعال و استعمال، تریاق سموم کاسر ریاح مسکن درد معدہ۔ دافع قے و اسہال، محلل اور مسخن ہے ہیضہ میں بکثرت مستعمل ہے۔

بقدر نصف رتی ہمراہ گلاب کے پیس کر ایک ایک گھنٹہ کے بعد دیا جائے فوراً قے و دست بند ہو جاتے ہیں۔ محلل اور مسخن ہونے کی وجہ سے موٹاپا۔ بواسیر۔ کھانسی۔ دمہ ریاحی دردوں اور گنٹھیا وغیرہ میں نافع ہے۔ (قریب بسم)

*

حلوہ کدو

(فارسی) کدوے شیریں۔ (گجراتی) لال بھوپلا

مشہور عام بیل کا پھل ہے جو چھپروں پر پھیلتی ہے۔ سندھ ساگر کے علاقہ میں اس کو میٹھا کہتے ہیں۔ تاس دار ہوتا ہے اور ایک سال رکھا جاسکتا ہے۔ رنگ اوپر سے سرخی مائل۔ اندر سے گودا زرد یا سرخی مائل نکلتا ہے۔

ذائقہ شیریں۔ مزاج سرد درجہ دوم تر درجہ دوم، مقدار خوراک آب کدو ۵ تولہ سے ۱۰ تولہ تک۔ افعال و استعمال۔ اس کو بطور ترکاری پکا کر کھاتے ہیں۔

پیاس بجھاتا ہے۔ خلط غلیظ پیدا کرتا ہے۔ قلیل الغذا ہے پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ اس کا حلوہ مقوی باہ ہے۔ اس کا گودا بطور پلٹس پھوڑوں۔ کاربنکل اور گندے زخموں پر باندھتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

تخم حلوہ کدو اور روغن مغز حلوہ کدو دونوں کدو دانہ (ٹیپ ورم) کے لئے کرم کش تاثیر رکھتے ہیں۔ جب بچوں میں کدو دانہ کی شکایت پائی جاتی ہے تو ۱۵ رتی تخموں کو چھلکے سمیت کوٹ کر شہد میں ملا کر لعوق بنا لیں اور صبح کے وقت نہار منہ کھلا کر اس کے دو تین گھنٹہ بعد مناسب مقدار میں کیسٹر آئل پلائیں۔ ان کی تاثیر ملکی ملین بھی ہے۔

انجیر:- مرض چیچک میں استعمال کرتے ہیں۔

انجیر

(عربی) تین (بنگالی) آنجیر۔

ایک مشہور پھل ہے گولر کے پھل سے مشابہ ہوتا ہے۔ رنگ سرخ اور سیاہ۔ ذائقہ۔ شیریں پھل لذیذ۔ مزاج گرم درجہ اول۔ تر درجہ دوم مقدار خوراک ۵ تا ۷ دانہ۔ مصلح۔ سکنجبین، افعال و استعمال۔ ملین شکم۔ منضج، معرق، منفث بلغم۔

مدر بول۔ تازہ اور تر افعال میں قوی اور خشک افعال میں ضعیف ہے رطافت بخشتا ہے۔ آہستہ آہستہ مسہل لاتا ہے اور طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ اخراج بلغم کے لیے اس کا جوشاندہ کھانسی میں دیا جاتا ہے معرق ہونے کی وجہ سے فضلات کو ظاہر بدن کی طرف خارج کرتا ہے اس لئے مرض چیچک میں استعمال کرتے ہیں۔

مواد بدن کو نضج دینے ورم طحال کو تحلیل کرنے اور جگر و طحال کے

Scanned by CamScanner

سدوں کو کھولنے کے لئے بہت مستعمل ہے۔ مدر بول ہونے کی وجہ سے ریگ کردہ ومثانہ میں انجیر ولایتی ۵ عدد دانہ روزانہ کھلانا بہت نافع ہے۔ انجیروں کو دودھ میں پکا کر پھوڑوں اور زخموں پر باندھتے ہیں شربت طیر ملین ہے۔

گرم تر جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ پسینہ آور ہے بدن کو موٹا کرتا ہے۔ خون کو بڑھاتا ہے۔ دماغ کی سب بیماریوں میں مفید ہے۔ دل کو فرحت دیتا ہے۔ پیاس کو تسکین بخشتا ہے مندرجہ بالا خوبیوں کے علاوہ سینہ اور پھیپھڑوں کو طاقت دیتا ہے ۱۰ انجیر کے صرف چار یا پانچ ہی دانے ایک وقت میں کھانا مفید ہیں۔ پچاس انجیر سوکھے سرکہ میں بھگو رکھیں۔ تیسرے دن سے روزانہ چار عدد کھانے سے تلی ہٹ جاتی ہے۔

انجیر گرم دودھ میں ڈال کر پی لیں۔ یا دودھ میں بھیگی ہوئی انجیر کھایئے قبض رفع ہو جائے گی۔

نارنگی

(بنگالی) کملا - امرہٹی) نارنگ

مشہور پھل ہے۔ سنگترہ کی مانند۔ لیکن اس سے قدرے چھوٹی ہوتی ہے۔ رنگ۔ پختہ پھل زرد سرخی مائل۔ ذائقہ، شیریں و ترش

مزاج سرد تر ۳ - افعال و استعمال -

نارنگی بطور میوہ بکثرت کھائی جاتی ہے۔ دافع حدت۔ مفرح اور مسکن ہے۔ خفقان کو دفع کرتی ہے اور خون وصفرا کی تیزی اور معدہ وجگر کی سوزش کو تسکین دیتی ہے۔

اُبکائی۔ متلی اور خمار شراب کی دافع ہے۔ غذائے چرب کی

Scanned by CamScanner

اصلاح کرتی ہے، غذا سے چرب کی اصلاح کرتی ہے چھلکا معدہ کو قوت دیتا ہے اور اس کے چھلکے کا اُبٹن چہرہ پر ملنے سے سیاہی اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں ۔

نارنگی بطور میوہ بکثرت کھائی جاتی ہے ۔ دافع حدت ۔ مفرح اور مسکن ہے ۔ خون و صفرا کی تیزی اور معدہ و جگر کی سوزش کو تسکین دیتی ہے ۔ اس کا چھلکا معدہ کو قوت دیتا ہے اور اس کے سوکھے چھلکے کا اُبٹن چہرہ پر ملنے سے سیاہی اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں ۔

❀

روڑی کا سکھانا مفید ہے ۔ روڑی کے
پیشاب سے بھوک بند کر دیتے ہیں

چلغوزہ

(فارسی) حب صنوبر ۔ (سندھی) نیزا

درخت صنوبر کلاں کا پھل ہے ۔ رنگ ۔ پوست سرخ، مغز سفید ذائقہ قدرے شیریں خوش ذائقہ، مزاج ۔ گرم و تر بدرجہ اول ۔ مقدار خوراک ۷ ماشہ سے ایک تولہ ۔ مقام پیدائش ۔ کوہ ہمالیہ کے دامن کابل، شملہ، بنوں، پشاور وغیرہ ۔ مصلح ۔ سکنجبین ۔ افعال و استعمال منفثِ بلغم، مسمن بدن ۔ مسخن اور مولد منی ہے ۔ باہ زیادہ کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ۔ دل و پٹھوں کو قوت بخشتا ہے

بطور خشک پھل سردیوں میں بکثرت کھاتے ہیں اور اس کو فالج لقوہ، رعشہ ۔ کھانسی، دمہ اور ضعف باہ میں مناسب ادویہ کے ہمراہ استعمال کرتے ہیں ۔ اس کے مغز کا شیرہ بنا کر قدرے شہد شامل

Scanned by CamScanner

کر کے چاٹنا بلغمی کھانسی کو مفید ہے ۔

نیوزے گرم تر ہیں ۔ دیر میں ہضم ہوتے ہیں ۔ منی کو گاڑھا کرتے ہیں ۔ مگر گردہ اور باہ کو طاقت دیتے ہیں ۔ بھون کر کھانے سے کھانسی وغیرہ کا خطرہ کم ہو جاتا ہے ۔ روٹی کے بعد ان کا کھانا مفید ہے روٹی سے بیشتر بھوک بند کرتے ہیں ۔

سپاری

(عربی) چھالیہ

ایک درخت کا پھل ہے، اسے باریک کتر کر پان کے ساتھ چباتے ہیں۔ اس کی دو اقسام ہیں ایک مدور مخروطی جس کو جہازی چھالیہ کہتے ہیں۔

دوسری گول جس کو مالک چندی کہتے ہیں۔ اگر چھالیہ کو کاٹنے سے اس کے اندر سفید سفید لکیریں زیادہ ہوں تو وہ اچھی ہوتی ہیں۔ اس میں ایک ایلکلائڈ "ارے کولین" پایا جاتا ہے جو قاتل کرم شکم تاثیر رکھتا ہے۔

رنگ۔ باہر سے بھوری۔ ذائقہ۔ کسیلا۔ مزاج۔ سرد وخشک درجہ دوم، مقدار خوراک۔ ۳ ماشہ سے ۵ ماشہ تک۔ مقام پیدائش

Scanned by CamScanner

گرم حصص ہندوستان - جنوبی ہند - میسور - کنارا - مالابار - آسام

افعال و استعمال - قابض، رادع اور محلل اورام ہے۔

اس کو باریک کتر کر پان کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اس کا سفوف دستوں کو بند کرنے کے لئے کھلاتے ہیں۔ دانتوں کو مضبوط کرتی ہے اس لئے اس کو جلا کر سنونات میں شامل کرتے ہیں۔ گرم ورموں پر اس کا لیپ کرتے ہیں - معجون سپاری پاک اس کا مشہور مرکب ہے جو جریان الرحم کے لئے بہت ہوتی ہے -

Scanned by CamScanner

لوکاٹ

(بنگالی) لکھوٹ۔ (ہندی) لنکو

مشہور پھل ہے۔ اس کا درخت امرود کے درخت کے برابر ہوتا ہے۔ پھول اور پھل گچھوں میں لگتے ہیں۔ یہ درخت ہندوستان میں انگریز لائے تھے۔

رنگ گہرا زرد۔ ذائقہ ترش و شیریں۔ مزاج سرد ۲ - تر ۲ مقام پیدائش۔ ہندو پاکستان اس درخت کو انگریز یورپ سے برکوچک ہندوستان میں لائے تھے بنگال میں بکثرت پیدا ہوتا ہے

افعال داستعمال۔ قاطع صفرا و مسکن حرارت ہے۔ پیاس بجھاتا ہے صفرا اور خون کی حدت کو دور کرتا ہے اور اکثر صفراوی اور خونی بیماریوں

Scanned by CamScanner

ہیں مفید ہے۔ قدرے قابض بھی ہے اس کا شربت نہایت خوش ذائقہ ہوتا ہے۔

لوکاٹ موسم گرما کا مشہور پھل ہے اپنے غذائی و شفائی اثرات میں دوسرے پھلوں کی طرح اس کی اپنی افادیت ہے۔ اس کا پودا سدا بہار کہلاتا ہے۔

لوکاٹ طبیعت کو فرحت بخشتا ہے اور موسم گرما کا پھل ہونے کی وجہ سے اپنے موسمی تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے گرمی کو دور کرتا ہے۔ اور گرمیوں میں جو طبیعت نڈھال ہو جاتی ہے اس میں فرحت اور سکون بخشتا ہے۔

Scanned by CamScanner

بیر

بیر کی تین بڑی اقسام ہیں (۱) تخمی (۲) پیوندی اور (۳) جھڑبیری۔

تخمی کے پھل گول، گودا کم اور رنگ سرخ ہوتا ہے۔ ذائقے کے لحاظ سے کھٹ مٹھا ہوتا ہے۔

پیوندی کے پھل ایک ڈیڑھ انچ لمبے بیضوی شکل کے ہوتے ہیں۔ یہ ذائقے میں شیریں ہوتے ہیں۔

جھڑبیری کا درخت زیادہ تر بنجر زمین میں اُگتا ہے۔ اس کا ذائقہ کھٹا ہوتا ہے۔ یہ جنگلوں میں کثرت سے اگتا ہے۔ اس کو جنگلی بیر بھی کہتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

بیر کی غذائی خوبیوں کے سلسلے میں صرف اتنا کہہ دینا ہی کافی ہوگا کہ یہ سیب کا ہم پلہ ہوتا ہے۔ بیر مانع تشنگی اور آنتوں کے کیڑوں کو مارنے میں مفید ہوتا ہے۔ کچا بیر بھی فائدہ مند ہوتا ہے کیونکہ وہ قابض ہوتا ہے۔ آنتوں کے زخموں کے لئے بے حد مفید ہے۔

بیری کے پتے سے ابالے ہوئے پانی سے مسلمان مردے کو غسل دیا جاتا ہے۔ اس کا سائنسی فائدہ یہ ہے کہ مردے کا جسم نرم پڑ جاتا ہے۔ اور مردے کا جسم کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رہتا ہے۔

بیر کی پتیوں سے سر دھونے سے گرتے ہوئے بال جم جاتے ہیں۔

پسی ہوئی پتیوں کا نیم گرم لیپ زخموں پر باندھنے سے پیپ خارج ہو جاتی ہے۔

Scanned by CamScanner

املی

(فارسی) املی (سندھی) گدامڑی

املی کا گودا، بیج، چھلکا، جڑ اور رس سب دوا کے طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔

کچی املی نقصان رساں سمجھی جاتی ہے۔ پکی املی بھوک لگانے والی اور ہاضم ہوتی ہے۔

چار پانچ تولے ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو دیں۔ تین گھنٹے کے بعد صاف پانی نتھار کر مصری یا کچی شکر ملا کر پئیں۔ صفراوی بخار میں اس کے پلانے سے بخار رک جاتا ہے۔ متلی اور قے ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ گرمی کی شدت سے دل کی دھڑکن کی شکایت ہو تو وہ بھی املی کا شربت پلانے سے جاتی رہتی ہے۔

Scanned by CamScanner

املی کے بیج کو پانی میں گھس کر ایک ایک گھنٹے کے بعد لگانے سے گوہانجنی دور ہو جاتی ہے۔

املی کے گودے کا جوشاندہ بنا کر غرغرے کرنے سے گلے کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔

ایک سال کی پرانی املی کا گودا جگر، ہاضمے اور آنتوں کے لیے مفید ہوتا ہے۔

املی دست آور ہوتی ہے۔ اس کے باوجود بدہضمی کے دستوں کو فاسد مواد خارج کر کے روک دیتی ہے۔

املی کے بیجوں کو ایک گیلے پتھر پر رگڑ کر لاہوری پھوڑے پر لیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

Scanned by CamScanner

گرما

گرما ایک خوشذائقہ صحت بخش اور سرد سے سے قدرے شیریں پھل ہے۔ اور متعدد امراض کا قدرتی علاج بھی ہے۔ یہ کمزور اصحاب کے لیے یہ ایک عمدہ قسم کی غذا ہے۔ غذائیت کا قدرتی خزانہ ہے صالح خون پیدا کرتا ہے۔ جسم موٹا کرتا ہے۔

پیشاب رک رک کر آتا ہو یا گرمی کی وجہ سے رنگت گہری زرد یا سرخ ہو تو گرما کے استعمال سے صحیح ہو جاتا ہے بلکہ گردہ کی پتھری بھی ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر میں بھی اس کے اچھے اثرات سامنے آتے ہیں۔ گرما کے استعمال سے نظام ہضم درست ہو جاتا ہے سوزاک کے بعد کے اثرات گرما کے استعمال سے ہمیشہ کے لئے ختم ہو جاتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

جسم میں گلوکوز کی کمی کو پورا کرنے میں اس کا کوئی ثانی نہیں۔ بدن میں عضلات سے سکیڑ اور نچوڑ کو طبعی کرتا ہے۔ اس کی ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ صفرا معدل ہے ایسے تمام امراض جن کا سبب صفرا ہے گرما سے فائدہ ہوتا ہے۔ گرما جہاں ایک خوش ذائقہ اور صحت بخش پھل ہے وہاں ایک اکسیری دوا بھی ہے۔

جن لوگوں کے ہاتھ پاؤں جلتے ہوں جیسے آگ نکلتی ہے بعض لوگ تو سردیوں میں بھی لحاف میں پاؤں نہیں رکھ سکتے ایسے لوگ گرما کا استعمال رکھیں تو چند یوم میں مفید نتائج سامنے آئیں گے۔

Scanned by CamScanner

سردہ

سردہ کا تعلق خربوزے اور گرما کے خاندان سے ہے۔ اس کے اجزاء میں وٹامن سی شکر اور پانی ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے

سردہ کے مسلسل استعمال سے صلاحیت عمل کی قدرتی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ جو لوگ اسے کھاتے ہیں ان کو پیشاب وغیرہ کی تکلیف نہیں ہوتی جسم کی لاغری کمزوری دور کرنے اور طاقت و توانائی بخشنے اور فربہی لانے میں یہ اپنی مثال آپ ہے۔ بہت جلد جزو بدن بنتا ہے صالح خون پیدا کر کے چہرے کی رنگت نکھارتا ہے۔

جسم کی خشکی دور کر کے رطوبات ضروری میں اضافہ کرتا ہے۔

سردہ کا استعمال بطور دوا بھی بڑا فائدہ مند ہے۔ کیونکہ یہ پیشاب آور ہے اور اس طرح پیشاب کھل کر بھی آئے گا۔ بلکہ جلن اور سوزش بھی

Scanned by CamScanner

جاتی رہے گی۔

سردہ کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ تاکہ ادویہ کی بجائے اس قدرتی طریقہ سے ہی مداوا ہو جائے۔ کھانسی اور صفراوی بخاروں میں فائدہ دیتا ہے۔ انسانی جسم کی بیرونی جلد کی یبوست و خشکی دور کر کے ان میں ملائمت و تازگی پیدا کرتا ہے۔ سردہ ہمیشہ پکا ہوا استعمال کرنا چاہیے۔ اس طرح غذائی کمی دور ہو گی اور بہت سے امراض سے نجات ملے گی۔

Scanned by CamScanner

عام بیماریوں کا آسان ترین گھریلو علاج

گھریلو چٹکلے

ونیس بک سیلرز

نوشین سینٹر نیو اردو بازار کراچی

Scanned by CamScanner